



Pains, viennoiseries
Pain aux céréales



4h50 **20 min** **30 min** **4h** **316**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le pain

50 g **Cinq céréales**
400 g **Farine**
100 g **Farine**
35 cl **Eau**
2 c. à café **Sel**
1 c. à café **Levure de boulanger**

Étape 1

Préparation du pâton

- 1 Mélanger les farines, le sel, la levure sur un plan de travail, ajouter l'eau au centre de la farine et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. La pâte doit être élastique.
- 2 Il est possible de pétrir cette pâte au robot, à ce moment là utiliser le crochet.
- 3 Ajouter les céréales et pétrir à nouveau.

Étape 2

Levée

- 1 Verser dans un saladier, couvrir d'un torchon propre et laisser reposer pendant 2 heures dans un endroit à l'abri de l'humidité et des courants d'air (ces derniers empêcheraient la pâte de lever). La pâte doit doubler de volume.
- 2 Dégazer la pâte en la pétrissant légèrement et façonner le pain en boule: la pâte a gonflé, il s'agit donc de faire sortir l'air. Laisser de nouveau reposer pendant 2 heures à l'abri des courants d'air et sous un torchon.

Étape 3

Façonnage et cuisson

- 1** Préchauffer un four à 210°C (Th.7).
- 2** Poser la boule de pain sur une plaque. Il est possible de faire des stries sur le dessus de la boule à l'aide d'un couteau.
- 3** Poser un récipient d'eau sur la sole du four afin de créer une atmosphère humide au sein de ce dernier.
- 4** Enfourner pendant une trentaine de minutes, la croûte doit être bien dorée.