Pains, viennoiseries

Petits pains aux céréales à la machine à pain

2h40	1h50	20 min	30 min	399
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Les étapes

1. Dans un bol verser le lait, l'eau et le beurre. Chauffer le tout 1 minute au micro-onde et verser cette préparation dans la cuve de la machine à pain.
2. Ajouter la farine sur la préparation précédente, le sel d'un côté, la levure de boulanger déshydratée et le sucre de l'autre.
3. La levure déshydratée et le sel ne doivent surtout pas se toucher sinon le sel désactivera l'action de la levure et empêcherait par conséquent le pain de lever.
4. Programmer la machine à pain sur le programme "pâte seule" et lancer le programme. Au bout de 5 minutes de pétrissage, ajouter les graines.
5. Conserver quelques graines pour déposer sur les pains avant de les cuire.
6. Lorsque le programme est terminé sortir le pâton de la machine à pain et le déposer sur le plan de travail légèrement fariné.
7. La durée du programme est variable selon les machines, de 1h30 à 2h ...

Ingrédients
pour 6 personnes

- 500 g **Farine**
- 15 cl **Eau**
- 10 cl **Lait demi-écrémé**
- 50 g **Beurre**
- 2 c. à café **Sel**
- 2 c. à café **Levure de boulanger**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 1 c. à soupe **Graines de sésame**
- 1 c. à soupe **Graine(s) de tournesol**
- 1 c. à soupe **Graines de pavot**

8 Appuyer sur le pâton et le détailler en 12 boules de 60 g environ.

9 Former les boules et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

10 Recouvrir d'un linge et laisser reposer 30 minutes.

11 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).

12 Lorsque les 30 minutes sont écoulées, passer de l'eau avec le pinceau sur les pains, recouvrir des dernières graines puis pratiquer une entaille sur chaque petit pain avec une lame bien coupante.

13 Enfourner pendant 20 minutes.

14 Laisser refroidir sur une grille.