



Pain de Table

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1 pain de 750 gr

Temps de préparation : 1 h 45 (ou 1 heure si pressé)

Temps de cuisson : 25 minutes à 220°



Ingrédients :

- 310 ml d'eau tiède (26°)
- 6 gr de levure de boulanger sèche (2 cac)
- 500 gr de farine de blé
 - ou 250 gr de farine de blé + 250 gr de farine de blé complète
 - ou 350 gr de farine de blé + 150 gr de farine de maïs
 - ou 300 gr de farine de blé + 200 gr de semoule de blé fine
 - dans toutes la variantes, ne jamais remplacer plus de la moitié de farine de blé, et adapter si besoin la quantité d'eau
- 1 pincée de sel
- 3 cas de *graines diverses*

Préparation :

1. Délayer la levure dans l'eau tiède, laisser reprendre vie durant 10 minutes
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel *et les graines*, et ajouter le mélange eau + levure
3. Pétrir durant 10 minutes. Ne pas hésiter à ajouter farine (ou eau) si besoin pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant.
4. Mettre à 25° pendant 1 heure ou 30 mn si vous êtes pressé (par exemple au four sans chaleur tournante)
5. Repétrir à nouveau (pour dégazer) puis mettre dans le moule
6. A cette étape, vous pouvez si vous le désirez « prétrancher » le pain ; uniquement sur le dessus, sans enfoncer le couteau de plus de 2 cm
7. Laisser monter 30 mn à 25° ou 15 mn si vous êtes pressé, puis enfourner 25 mn à 220°