Pain multi-céréales au thermomix

Informations

Préparation : 10 min	Cuisson : 42 min	Durée : 52 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 8	Etapes : 11	Astuces : 11	

Ingrédients

400G de farine pour pain multi céréales
1 sachet de levure instantanée
220G d'eau tiède
8 G de sel de Guérande
1/2 CàC de sucre en poudre
Farine pour le plan de travail
1 verre d'eau
Graines de sésames ou de pavot

Etapes

Pour cette recette, je me suis inspirée du pain de site lacuisinedepoupoule
Â»
Mettre l'eau et la levure dans le bol du thermomix. Régler sur 37°c pendant 2 minutes sur la vitesse 2.
Â»
Ajouter la farine multi céréales, le sucre, le sel de Guérande, fermer le bol et régler 5 minutes sur la fonction épi.
Â»
Sortir la pâte du bol, former une boule et la laisser gonfler 1 à 2H dans un endroit tiède. Recouvrer la pâte d'un linge humide.
Â»
Fariner votre plan de travail, Pétrir la pâte pendant au moins 5 minutes. Commencez par aplatir la pâte, rabattre le przmier côté au milieu, Faire pareil avec l'autre côté. et aplatir avec la paume de la main. Répéter l'opération plusieurs fois.
Â»
Former ensuite une boule avec la pâte, la poser sur la plaque de votre four recouverte d'une feuille de cuisson.
Â»
Laisser la pâte gonfler 50 minutes (Je la met dans le four à 50°C pour quelle gonfle bien).
Â»
Préchauffer votre four sur 220°C.
Â»
Badigeonner le pain d'eau et parsemer des graines de pavot ou de sésames.
Â»
Mettre le lèche frite dans votre four et verser un verre d'eau dedans.
Â»
Enfourner 40 minutes.
Â»
Laisser le pain refroidir sur une grille.

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com