



La recette d'Isabelle

Le pain spécial

Ingrédients :

•Préparation farine pain spécial*	500 g
•Sel	10 g
•Levure boulangère fraîche	15 g
ou levure sèche	½ à 1 sachet
ou levain jeune (recette Pain au levain)	150 g
•Eau	env. 300 g ou 30 cl

- 1) Mélanger les ingrédients et pétrir énergiquement pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.
- 2) Recouvrir d'un linge humide et laisser reposer 20 à 60 minutes à température ambiante.
- 3) Rabattre la pâte dans le récipient, façonner en boule ou en long (soudure du pâton en-dessous).
- 4) Poser sur une plaque de cuisson ou dans un moule et laisser encore reposer 20 à 30 minutes.
- 5) Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- 6) Humecter la surface (par vaporisation légère ou à l'aide d'un papier absorbant mouillé) puis entailler la surface par 2 à 3 coups de lame.
- 7) Cuire pendant 45 minutes environ à 200°C (th.7).

La variante d'Isabelle : osez la variation de décor en roulant le dessus du pâton après boulage dans des graines (lin, sésame, flocons...)

* Pain au son complet, Pavé des Vosges du Nord, Pain de campagne, Multi-céréales...

Les recettes originales du *Moulin*[®]

Minoterie Burggraf-Becker
67330 – Dossenheim-sur-Zinsel
03.88.70.01.67 – www.burggraf-becker.com

