



REPÈRE PRIMEVÈRE



POUR UNE PORTION

Pain maison aux graines de lin et sel réduit

1. Difficulté Facile
2. Préparation 1 h
3. Cuisson 40 mn

Préparation de la recette

- Délayez la levure de boulanger dans 30 ml d'eau tiède (40° environ).
- Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sel et 200 ml d'eau avec une fourchette.
- Ajoutez la levure puis mélanger à la main afin d'obtenir un pâton à la texture bien homogène. Ajoutez de l'eau au besoin.
- Travaillez votre pâton sur un plan de travail légèrement fariné pendant 15 minutes en le malaxant avec la paume de la main jusqu'à ce qu'il devienne élastique.
- Remettez la pâte en boule dans le saladier puis couvrez-la d'un torchon.
- Laissez la pâte lever dans un endroit tiède pendant 1h.

- Quand la pâte a doublé de volume, écrasez-la avec votre poing afin d'en chasser un maximum d'air. Donnez-lui la forme désirée. Couvrez et laissez reposer à nouveau 1h.
- Préchauffez le four à 250°C avec un récipient rempli d'eau à l'intérieur
- Réalisez des incisions sur le dessus du pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Enfournez et baissez le four à 230° C.
Cuire 40 minutes. Lorsque le pain est cuit, laissez-le refroidir sur une grille.

Rappelez-vous que l'équilibre alimentaire se construit à l'échelle d'une semaine et non d'une seule recette.

Ingrédients

Pour 8 personnes

- 500 g de farine de blé semi-complète
- 1 cube de levure fraîche
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de graines de lin

Astuces

- Afin d'apporter plus de fibres à la recette, la farine de blé standard a été remplacée par de la farine de blé semi-complète.
- Afin de limiter l'apport en sel de notre alimentation, il est préférable de réduire la quantité de sel dans votre pain.
- Ajoutez des graines de lin à votre pain pour apporter davantage d'acides gras insaturés à la recette.