

# Pain maison aux graines de lin et sel réduit

 Difficulté Facile  Préparation 1 h  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.

## Astuces

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

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.

## 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