# Pain au blé complet

## à la machine à pain

### Ingrédients

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1000g | 7500g | 1000g |  |  |
| 320 mL d’eau | 260 mL d’eau | 180 mL d’eau |  |  |
| 3 c.s. d’huile | 2.5 c.s. d’huile | 2 c.s. d’huile |  |  |
| 1.5 c.c. de sel | 1 c.s. de sel | 0.5 c.s. de sel |  |  |
| 3.5 c.s. de sucre | 3 c.s. de sucre | 2.5 c.s. de sucre |  |  |
| 250g de farine | 200g de farine | 150g de farine |  |  |
| 250g de farine de blé complet | 200g de farine de blé complet | 150g de farine de blé complet |  |  |
| 2 c.c. de levure boulangère | 1.5 c.c. de levure boulangère | 1.25 c.c. de levure boulangère |  |  |

### Préparation

Ajouter les ingrédients dans l’ordre.

La cuisson prends environ 4h.

Attention: La levure ne doit **PAS** entrer en contact avec les liquides !!! Utiliser la farine comme séparateur.