

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette livre TM «Mille et unes pâtes... à pain»

Pain complet rapide



320 g d'eau
25 g de levure boulangère fraîche *ou 2 cc de levure déshydratée*
500 g de farine de blé complète type 150
1 cc bombée de sel fin

Verser l'eau dans le bol avec la levure émiétée *ou déshydratée*.

Régler 2 min 37° VIT 2.

Ajouter le reste des ingrédients.

Pétrir 2 min 30 - bol verrouillé - fonction "épi". (*j'ai pétri 1 min de +*)

Sortir la pâte du bol, la mettre dans un moule à cake, *faire les grignes* et **faire lever au four 30 min à 50°.**

(pour moi, la levée ou pousse s'est faite à température ambiante avec 21° dans ma cuisine, pendant 35 min, moule à cake recouvert d'un linge.)

Cuire ensuite 30 min à 200° (th6-7)

J'ai cuit seulement 25 min à 200°.



Mes appréciations sont en italique.