

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

Recette PANASONIC SD 255

Pain semi-complet au levain aux graines (recette d'Hco)

Je l'ai cuit dans une cocotte en fonte ronde, cette fois...avec un diamètre de 26 cm.
Les plus grosses tranches mesurent 10X18 cm. Euh, oui, on a déjà mangé la moitié du pain, il est tellement bon...avec ses p'tites graines...



Dans la cuve de la pana

3 CS de levain fermentescible (ou 2 cc de levure déshydratée)
250 g de farine T55
250 g de farine T150
2 cc de sel
1 CS d'huile d'olive
2 CS de gluten
1 cc de jus de citron
315 g d'eau
50 g de graines (sésame, lin par exemple)

Personnellement, avec ma farine "soifarde" comme dit Hco, j'ai mis 80 g d'eau en + car mon pétrin peinait, donc petit à petit, j'ai ajouté cette quantité en +...
Au total, ça me fait 395 g d'eau. A vous d'ajuster la quantité d'eau en fonction de votre farine.

WHOLE WHEAT DOUGH > 3 h 15

Laisser lever 1 h dans la cuve, sortir le pâton, le fariner partout, faire un rabat ou deux.
Chemiser de papier cuisson mouillé une cocotte en fonte et déposer le pâton façonné délicatement dedans.

Faire des grignes à l'aide d'une lame de rasoir.

Cuisson départ four froid à 250° C pendant 45 à 50 min.
Tout dépend de la coloration de la croûte que vous voulez avoir pour votre pain.