**Petits pains aux graines**

Ingrédients : (pour 8 petits pains)

- 500 g de farine de blé
- 350 ml d'eau tiède
- 20 g de levure fraîche de boulanger (ou un demi sachet de levure de boulanger déshydratée)
- 1 càc de sel
- 100 g de mélange de graines (graines de courges, lin brun, tournesol, sésame, pavot...)

Recette :

Versez l'eau tiède dans un bol. Émiettez la levure fraîche dans l'eau tiède. Attention, si l'eau est trop chaude, elle va tuer la levure et votre pâte ne lèvera pas !
Couvrez le bol et laissez reposer pendant 5 mn sur votre plan de travail.

Dans un saladier, versez la farine, les graines et le sel. Creusez un puits et versez le mélange eau-levure au centre. Pétrissez la pâte à l'aide d'un robot ou de vos mains, jusqu'à ce qu'elle devienne souple et élastique.

Couvrez le saladier à l'aide d'un morceau de film alimentaire. Laissez reposer la pâte dans un endroit tiède (à côté du radiateur, par exemple) pendant 1h30, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Lorsque la pâte a doublé de volume, dégazez la pâte (c'est-à-dire appuyez sur la pâte pour en faire ressortir l'air). Versez-la sur le plan de travail fariné puis prélevez 8 pâtons. Donnez à chaque pâton une forme de petit pain rond. Déposez les petits pains au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant bien.

Couvrez la plaque à l'aide d'un torchon, et laissez reposer pendant 30 mn environ, à température ambiante.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 240° (th.8). Déposez un plat rempli d'eau dans le four. Cela va créer de la buée et c'est ce qui va donner à votre pain sa jolie croûte dorée.

Au bout des 30 mn, faites des grignes (entailles) à l'aide d'un couteau tranchant sur chaque petit pain, pour obtenir des belles craquelures. Badigeonnez les petits pains d'un peu d'eau à l'aide d'un pinceau et saupoudrez-les de quelques graines.

Cuisson :

Au bout des 20 mn, retirez le plat d'eau du four et déposez vos petits pains. Laissez cuire pendant 15-20 mn à 240°, jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.

Laissez-les refroidir sur une grille.

***http://www.evacuisine.fr/***