



Accompagnement – Pain complet

Délayer 20 g. de levure fraîche ou 1 sachet de levure sèche dans 3 dl. d'eau tiède, ajouter 500 g. de farine de blé complet à laquelle vous aurez additionné 1 c.c. rase de sel et pétrir énergiquement durant 5 min.

Couvrir la pâte mise en forme avec un linge humide et laisser lever pendant 1 heure dans un endroit chaud (au four à 50°).

Pétrir brièvement la pâte et former le pain.

Ensuite, recouvrir encore 1/2 h. au chaud.

Préchauffer le four durant 15 min. à 220°.

Badigeonner le pain d'eau et le cuire 40 à 50 min.