



Mes p'tits pains complet au sanouj

Ingrédients : pour 16 pains de 100 g

- 500 g de farine pour pain complet toute prête (ici c'est la marque Lidl)
- 500 g de farine
- 350 ml de lait tiède
- 350 ml d'eau tiède
- 2 sachets de levure Briochin
- 1 1/2 cuillère à café de sel
- 3 cas d'huile d'olive
- 1 petite poignée de graines de nigelle (sanouj)

Préparation :

Délayer la levure avec un peu d'eau tiède prélevée des 350 ml.

Dans le bol du robot, mélanger la farine de pain complet et la farine blanche. Je vous ai déjà parlé de cette farine dans d'autres recettes, il s'agit d'une farine qui contient déjà tous les ingrédients: la farine, le sel et la levure. Pour ma part, je rajoute toujours un peu de levure car je trouve que la mie du pain fait à la main est un peu compacte, sans doute qu'à la machine à pain c'est mieux.

Ajouter l'huile d'olive ainsi que le sel et les graines de nigelle. A l'aide d'une spatule, mélanger grossièrement.

Faire un puits au centre et y déposer la levure.

Mettre en route le robot et pétrir pendant 10 mn de la vitesse 1 à 3. On obtient alors une pâte semi collante.

Sur un plan de travail fariné, déposer la pâte et la travailler pour la mettre en boule.

Mettre la pâte dans un saladier ou comme moi dans une petite bassine et laisser doubler de volume. Pour moi, il était limite, la pâte au bout d'une heure allait déborder ;o)

Dégazer la pâte et la mettre en forme de p'tis pains de 100 g. Les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser à nouveau doubler de volume. Cela m'a pris 1 h à nouveau.

Mettre au four préchauffé au TH 6/7. N'oubliez pas la coupelle d'eau placée dans le fond du four pour le coup de buée ainsi que vaporiser les pains d'eau avant de les enfourner. Dès la sortie, les laisser refroidir sur une grille.

Bon appétit !