

Petits pains aux céréales

Ingrédients pour 9 petits pains:

levain liquide : recette prise tapée chez ma copine <http://canelletpiment.overblog.com/>

Il faut prévoir 4 jours pour que le levain soit prêt.

1er jour :

On mélange dans un petit saladier 50 g d'eau et 50 g de farine T150.

On couvre d'un film plastique et on laisse 24 h à température ambiante et à l'abri des courants d'air.

2ème jour :

On mélange 100 g d'eau avec 100 g de farine T65 et 20 g de sucre en poudre.

On ajoute le mélange à la préparation de la veille.

On "touille" bien, on couvre et on attend encore 24 h.

3ème jour :

On mélange 200 g d'eau avec 200 g de farine T65.

On rajoute au précédent mélange. Attention le récipient doit être suffisamment grand pour que le levain puisse gonfler.

4ème jour :

Le levain est prêt à travailler. On prélève la quantité nécessaire au pain du jour et on place le reste dans un pot fermé hermétiquement au réfrigérateur.

Lorsqu'on veut le faire travailler à nouveau, je mélange en principe 200g d'eau et 200g de farine T65 que j'ajoute à mon levain restant. Et je remets au frais.

En faisant cette opération, on dit que vous avez nourri le levain.

Il va se remettre à faire des bulles et à gonfler.

Les petits pains :

27cl d'eau

10g de sel

200g de farine T65

300g de farine aux céréales

100g de levain liquide

5g de levure fraîche (ou 1 sachet de sèche si vous n'avez plus de fraîche)

Mélangez tous les ingrédients dans le bol du robot et pétrissez bien. Laissez reposer sous un

torchon humide pendant 2 heures. Séparez la boule en 9 pâtons de 100g environ et façonnez des boules que vous laisserez lever 2h.

Faites chauffer votre four à 250°. Versez un fond de verre d'eau pour créer de la buée. Laissez un récipient rempli d'eau dans votre four. Formez des grignes sur vos pains. Enfourez 25min environ. Faites refroidir sur une grille.