

Pain aux céréales,

avec machine à pain

PRÉPARATION 5 MIN | CUISSON 2 H | COÛT ★ | DIFFICULTÉ ★ |

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE 1 MACHINE À PAIN

- 1 Faites fondre le beurre. Versez-le dans la cuve de la machine à pain. Ajoutez 28 cl d'eau, le sel, le sucre et le lait en poudre.
- 2 Versez les deux farines. Émiettez la levure de boulanger.
- 3 Ajoutez les céréales écrasées. Lancez le programme de pétrissage et cuisson en mode normal ou complet.

Les ingrédients pour 1 pain pour 6 à 8 personnes

30 g de beurre
10 g de sucre en poudre
10 g de lait en poudre
230 g de farine complète
230 g de farine blanche bio
15 g de levure de boulanger
90 g de céréales en flocons
(blé, kamut, orge ou blé en épicerie de produits biologiques)
8 g de sel

sans machine à pain

PRÉPARATION 25 MIN | REPOS 1 NUIT + 4 H | CUISSON 25 À 30 MIN | COÛT ★ | DIFFICULTÉ ★ |

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE 1 ROBOT MÉNAGER (MINI-PÉTRIN)

- 1 Faites fondre le beurre. Mélangez-le avec 28 cl d'eau, le sel, le sucre, le lait en poudre et la levure.
- 2 Versez cette préparation dans la cuve du robot.
- 2 Ajoutez les farines et pétrissez à vitesse lente 5 min, puis à vitesse moyenne 10 min. Incorporez les flocons de céréales et mélangez.
- 3 Quand la pâte est bien ferme, placez-la en boule 1 nuit dans le réfrigérateur en la farinant.
- 4 Pétrissez à nouveau la pâte 2 min, formez des petits pains, longs ou ronds, et laissez gonfler 4 h dans le four en position étuve.
- 5 Préchauffez le four à 170 °C [th. 5-6]. Humectez la surface des pains, faites quelques incisions avec une lame de rasoir ou un petit couteau. Saupoudrez de céréales, puis enfournez 25 à 30 min environ.