

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

## **Pain complet léger**

Il est très bon et effectivement très léger. A refaire sans hésiter.



Ma variante : Cuisson cocotte. Lire toute la recette avant de la réaliser.

### Ingrédients et préparation

Dans une tasse, verser 5 g de **levure** sèche + 60 g d'**eau** tiède. Mélanger et réserver.

Dans un saladier, mettre 35 g de **beurre** mou + 30 g de **sucré** + 10 g de **sel** (8 g pour moi)

A part, faire chauffer 350 g d'**eau** à 65°C. J'ai fait chauffer l'eau dans le Thermomix jusqu'à atteindre les 60°C. Verser cette eau chaude dans le saladier; pour faire fondre et tiédir.

Verser le contenu du saladier dans la cuve de la machine à pain et ajouter 155 g de **farine complète** (j'ai mis de la farine aux céréales) + 240 g de **farine T65** + 15 g de **gluten**.

Programme pizza (pour la pana) ou programme "pâte levée". Ajouter la levure délayée puis la moitié d'un **œuf**. Laisser pétrir 3 min et éteindre le programme pendant 10 min, couvercle fermé, pour laisser gonfler (perso, je n'ai rien vu gonfler !).

Remettre le programme pizza ou pâte levée et ajouter petit à petit 240 g de **farine T65**. A la fin du programme, ne pas éteindre la machine et laisser gonfler le pâton jusqu'à ce qu'il atteigne le haut de la cuve. Il faut surveiller de temps en temps en soulevant rapidement le couvercle de la machine.

Chemiser une **cocotte** en fonte de 24 à 26 cm de diamètre, de **papier cuisson** (j'utilise "Albal").

Faire tomber directement le pâton bien mou, sans le dégazer, de la cuve dans la cocotte. Mettre le couvercle.

**Cuire départ four froid 1 h à 250°C.** 10 min avant la fin de la cuisson, ôter le couvercle de la cocotte pour que la croûte brunisse ou arrêter la cuisson si vous estimez que la couleur de la croûte vous plaît.

Source : Chardonnay sur la base du Grand Livre du Pain.