



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...



Le painneton aux 14 céréales et graines

Le 14 Céréales



Ingrédients:

- 500 g de farine "14 céréales et graines"
- 300 g d'eau
- 8 g de levure sans sel

Dans le bol du robot, fouet pétrin, mélanger la farine et la levure. Ajouter l'eau à 37°C petit à petit et pétrir pendant 5 min. Couvrir avec un film transparent et laisser le pâton doubler de volume.



Sur le plan de travail fariné, rabattre la pâte et partager en 4 pâtons égaux. Donner leur une forme. Placer dans des empreintes ou dans un moule "panibois" comme moi.

Scarifier au moment d'enfourner avec une incisette. Cuire pendant 25 à 30 min à 240°C (th7/8) en réalisant un coup de buée au départ et en plaçant de l'eau dans la lèche frite posée sur la sole du four pour la cuisson. Au bout de 5 à 7 min de cuisson, vaporiser les pains, ils auront une belle croûte bien dorée...



Meunerie Maury et Fils

La minoterie Maury sélectionne des grains venus des meilleures récoltes pour fabriquer une gamme complète de plus de 15 farines traditionnelles et spécifiques. Son réseau de distribution couvre le Sud de la France [Midi-Pyrénées, PACA & Languedoc-Roussillon]

<http://cachou66.canalblog.com/>