



Pain complet aux graines de Tournesol

Pain complet aux graines de Tournesol

Je fais comment ?

1. Mélangez la farine, la levure, le sel et les graines de tournesol dans un saladier. Creusez un puits au centre et ajoutez peu à peu 30 cl d'eau chaude en tournant. Mélangez vigoureusement avec une cuillère en bois pour former une pâte souple. La pâte doit être relativement humide et collante : n'ajoutez pas de farine supplémentaire.
2. Couvrez le saladier avec un linge humide et laissez la pâte lever 45 à 50 mn dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
3. Placez la pâte sur une surface de travail farinée et pétrissez 10 mn - La pâte sera encore assez collante. (J'ai utilisé un robot pour les 2 phases de pétrissage).
4. Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. Donnez à la pâte la forme de votre moule et déposez-la. Saupoudrez le dessus de graines de tournesol. Couvrez avec un linge humide et laissez lever de nouveau 15 mn de plus.
5. Faites cuire au four 45 mn jusqu'à ce que le pain soit doré. Attendez 5 mn, puis démoulez-le et laissez-le reposer sur une grille.

Source : Aude - Le 2 janvier 2007 -

Encore une recette de " L'encyclopédie de la cuisine végétarienne" aux Editions Manise.

Les graines de tournesol donnent un goût de noix et une texture croquante à ce pain complet.

Ingrédients

- 400 g de farine complète de blé dur
- 1/2 C.à c. de levure sèche
- 1/2 C.à c. de sel
- 50 g de graines de tournesol + Un peu pour la décoration