



---

## *Pain de seigle*

---



*Le pain fait partie des pains spéciaux. Il est aussi connu sous le nom de pain noir.*

*Ingrédients : Recette réalisée au robot (bol et crochet)*

*210 g de farine de seigle*

*260 g de farine type 55*

*40 gr de levure fraîche*

*15 cl d'eau tiède*

*30 cl de lait*

*1 c à café de miel*

*20 gr de beurre*

*1 blanc d'œuf*

*10 gr de sel*

*Préparation :*

*Préparer le levain.*

*Délayer avec 5 cl d'eau tiède avec le miel et la levure et laisser reposer 15 mn. (Levain)*

*Dans une bol, verser le lait et 10 cl d'eau tiédis.*

*Mettez-y le beurre et le sel à fondre, puis ajoutez le levain.*

*Dans votre cuve verser les deux farines, ajouter le levain et pétrissez.*

*La pâte doit être souple. Élastique et homogène.*

*Déposer votre pâte sur votre plan de travail légèrement fariné et rouler en boule.*

*Laissez-la lever pendant 2 h sous un linge, à température ambiante hors des courants d'air.*

*Diviser la pâte en 2 parts égales, écraser la pâte pour chasser l'air (en terme technique se dit "rabattre la pâte")*

*Mettre en forme et déposer sur platine.*

*Laisser à nouveau lever 1h30 à couvert.*

*Enduire le dessus des pains au blanc d'œuf battu avec un peu d'eau. (Facultatif)*

*Préchauffez le four à 240°, cuire 10 mn, puis baissez le thermostat à 180° et poursuivre la cuisson 40 mn.*

*Démoulez sur une grille.*

*Conseil-Info :*

*Le pain est cuit lorsqu'il sonne creux quand on tape sur le fond.*

*Pour créer la vapeur placer un pot d'eau dans le fond de votre four tout simplement.*

*On ne met jamais le sel sur la levure au risque de stopper l'effet de celle-ci.*