

Pain gris maison

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour un grand pain, cette recette permet de contrôler la quantité de sel et d'avoir un pain avec seulement les ingrédients indispensables ! On trouve trop souvent des pains avec des listes d'ingrédients interminables et des ajouts inutiles. Afin d'avoir un pain de qualité, il faut désormais avoir un pain avec une mie serrée. Peut importe que la mie soit blanche ou grise.

Instructions

1. Mettez la levure dans l'eau afin qu'elle puisse se « dissoudre ».
2. Mettez tous les ingrédients dans votre robot ou saladier et mélangez le tout pendant 10 minutes.
3. Laissez monter la pâte une heure sur un radiateur avec un film fraîcheur par dessus.
4. Pétrissez à nouveau la pâte et placez-la dans votre moule. Si votre moule est en silicone vous n'avez pas besoin d'utiliser l'huile de tournesol. Par contre si votre moule est classique, vous pouvez mettre l'huile sur les bords afin qu'il se détache plus facilement.
5. Faites monter à nouveau la pâte une heure, comme avant.
6. Cuisez votre pain pendant 35 minutes à 200° en le plaçant dans le bas du four.
7. Une fois cuit, laissez le refroidir sur une grille.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Farine grise	500g
Levure sèche	8g
Eau	320ml
Sel	8g
Huile de tournesol	Un peu