

Moulin Fritz  
Meuniers depuis 1827



à Soufflenheim

Farine de blé semi complète BIO

Type 110

Pain De Mie Complet

Aux graines

INGREDIENTS :

- 250 grammes de farine de blé bio T65
- 150 grammes de farine de blé semi-complète bio T110
- 8 grammes de levure sèche de boulanger
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 150 grammes de lait
- 100 grammes d'eau
- 30 grammes de beurre froid coupé en morceaux
- 2 c. à soupe de graines de lin brun bio
- 1 c. à soupe de graines de chia bio
- 2 c. à soupe de flocons 5 céréales bio ou d'autres graines de votre choix (graines de tournesol, pavot...)

INSTRUCTIONS :

- Dans un saladier, mélangez les farines, la levure, le sel et le sucre. Si vous souhaitez ajouter les graines dans la pâte, c'est le moment.
- Faites un puits, ajoutez le lait, l'eau et le beurre froid coupé en morceaux et commencez à mélanger avec une cuillère en bois, continuez à la main et pétrissez environ 10 minutes (sans trop rajouter de farine si la pâte était trop collante).
- Laissez pousser la pâte 30 min à température ambiante recouverte d'un torchon.
- Beurrez un moule à cake, façonnez un gros boudin de la taille de votre moule et déposez le pâton à l'intérieur. Laissez pousser dans votre four légèrement préchauffé (pas plus de 50°C) pendant 45 min à 1h.
- Si besoin, préchauffez votre four à 200°C. Badigeonnez le dessus du pain d'eau à l'aide d'un pinceau et saupoudrez du restant de graines.