



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Pain au sarrasin .

Réalisé avec une M.A.P



Ingrédients pour un pain de 600 g :

- 230 ml d'eau
- 290 g de farine blanche T55
- 60 g de farine de sarrasin (blé noir)
- 2 c.à.c de levure boulangère instantanée
- 1 c.à.c de sel
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c de jus de citron

- Dans la cuve aux dimensions suivantes : [10 (h) x 11,5 (l) x 13 (L) cm]
- Disposer les ingrédients dans l'ordre de la recette et lancer le programme "Basique" de la M.A.P.
- Le programme dure 3 heures et comprend le pétrissage, le levage et la cuisson du pain

Astuces :

- Selon l'humidité de la pièce, augmenter à 240 ml l'eau (max : 250 ml)
- Pour personnaliser le pain, au bout de 40 minutes on peut ouvrir la cuve pour rajouter des ingrédients

