



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

. Pain de seigle dit "méteil" .

Réalisée avec une M.A.P.



Ingrédients calculés pour 400 g :

- 1/2 c.à.c de jus de citron
- 1/2 c.à.c de levure instantanée
- 1/2 c.à.s d'huile
- 120 g de farine de seigle
- 120 g de farine T55
- 150 ml d'eau
- 3/4 c.à.c de sel
- 3/4 c.à.c de sucre

- Mettre la farine de seigle, la farine T55, la levure, le sel, le sucre
- Rajouter ensuite l'huile, l'eau, le jus de citron
- Lancer le programme "Pain complet" de la machine à pain
- Éteindre la MAP, sortir la cuve et laisser refroidir 20 minutes avant de couper

Description du programme "Pain complet" :

- Durée complète de 3h40, pétrissage, levage de la pâte et cuisson du pain
- Durée de préchauffage plus longue afin d'absorber l'eau et de faire lever la pâte

Information : Réalisée dans une cuve [10 (h) x 11,5 (l) x 13 (l) cm] pour une portion pour 2 - 3 personnes

Astuces :

- Ce pain accompagne très bien les fruits de mer avec sa saveur si particulière
- Pain méteil signifie que la proportion de farine de seigle et farine de blé est de 50/50
- Pour ce volume de cuve et cette recette on peut doubler les proportions

