



Pain aux graines de courge de Styrie



Temps de préparation: env. 30 min.

Temps de repos: env. 1 h

Niveau de difficulté: simple

Ingrédients

300 g	de farine de seigle complète bio
600 g	de farine de blé complète bio
15 g	de sel marin
2 c.à.s	de miel bio
1 c.à.c	de mélange de condiments pour pain
42 g	de levure fraîche bio Bioreal
600 ml	d'eau (tiède)
4 c.à.s	d'huile bio (huile de pépins de courge pressée à froid)
150 g	de graines de courge bio
3 c.à.s	de lait bio
Pour la déco	Graines de courge



Préparation



- 1 Mélanger la farine avec les condiments, mélanger le miel et la levure fraîche bio Bioreal avec l'eau et les ajouter avec l'huile au mélange de farine.
- 2 Bien pétrir pendant 10 minutes, couvrir et laisser lever pendant 20 minutes dans un endroit chaud.
- 3 Ajouter les graines de courge à la pâte. Former une tresse ou une boule à partir de la pâte, badigeonner de lait, saupoudrer de graines de courge, la placer sur une plaque de cuisson graissée et laisser reposer à couvert.
- 4 Placer le pain dans le four froid sur le deuxième niveau et disposer un bol d'eau dans le four.
- 5 Faire cuire pendant 20 minutes à 200 °C (four traditionnel), puis régler le four à 180 °C et poursuivre la cuisson pendant 40 minutes.