



## Pain bis à l'épeautre et aux graines de tournesol

Mettre les ingrédients suivants dans la cuve de la machine à pain :

2,1 dl d'eau  
1/2 c. à café de levure boulangère (17 grammes de levure fraîche)  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
270 grammes de farine bise  
80 grammes de farine d'épeautre  
1 c. à café de sel  
1 c. à café de sucre  
1 c. à café de jus de citron

Démarrer le programme pâte

Ajouter 25 grammes de graines de Tournesol au bip en fin de pétrissage

Une fois le programme terminé, sortir le pâton de la cuve et mettre en forme

Déposer sur une plaque de cuisson garnie d'un papier sulfurisé

Laisser lever 30 minutes sous un torchon à l'abri des courants d'air

Inciser le dessus à l'aide d'une lame de rasoir

Placer une autre plaque de cuisson vide dans le bas du four, préchauffer à 220 degrés

Enfourner le(s) pain(s) et jeter dans la plaque de cuisson chaude un peu d'eau, refermer tout de suite la porte du four afin que la buée qui s'est formée reste à l'intérieur

Ce «coup de buée» est le secret d'une croûte bien dorée et croustillante

Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille

