



Mes petits pains aux graines de tournesol

Ingrédients : pour une quinzaine de pains

- 500 g de farine aux graines de tournesol (ici c'est la marque Lidl)
- 500 g de farine blanche
- 350 ml de lait tiède
- 350 ml d'eau tiède
- 2 sachets de levure Briochin
- 1 1/2 cuillère à café de sel
- 3 cas d'huile d'olive

Préparation :

Délayer la levure avec un peu d'eau tiède prélevée des 350 ml.

Dans le bol du robot, mélanger la farine aux graines de tournesol et la farine blanche. Je vous ai déjà parlé de cette farine dans d'autres recettes, il s'agit d'une farine qui contient déjà tous les ingrédients: la farine, le sel et la levure. Pour ma part, je rajoute toujours un peu de levure car je trouve que la mie du pain fait à la main est un peu compacte, sans doute qu'à la machine à pain c'est mieux.

Ajouter l'huile d'olive ainsi que le sel. A l'aide d'une spatule, mélanger grossièrement.

Faire un puits au centre et y déposer la levure.

Mettre en route le robot et pétrir pendant 10 min de la vitesse 1 à 3 tout en ajoutant petit à petit l'eau et le lait tiède. On obtient alors une pâte semi collante.

Sur un plan de travail fariné, déposer la pâte et la travailler pour la mettre en boule.

Mettre la pâte dans un saladier, couvrir et laisser doubler de volume (environ 1 h).

Dégazer la pâte et la mettre en forme de petits pains de 100 g. Les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Entailler le dessus des pains avec un ciseau.

Laisser à nouveau doubler de volume. Cela m'a pris 1 h à nouveau.

Mettre au four préchauffé au TH 6/7. N'oubliez pas la coupelle d'eau placée dans le fond du four pour le coup de buée ainsi que vaporiser les pains d'eau avant de les enfourner. Dès la sortie, les laisser refroidir sur une grille. Bon appétit !