

## Pain d'épeautre clair



Pour un moule à cake d'env. 25 cm, graissé et fariné

50 g de farine d'épeautre  
claire  
1 3/4 c. c. de sel  
1 1/2 dl d'eau (150 g)

**Brühstück:** mettre dans un bol la farine et le sel. Porter l'eau à ébullition à couvert dans une casserole, ajouter à la farine en remuant avec les fouets du batteur-mixeur, remuer jusqu'à obtention d'une épaisse bouillie. Laisser refroidir le brühstück à couvert, puis laisser reposer env. 12 h au réfrigérateur.

450 g de farine d'épeautre  
claire  
1/4 de c. c. de levure sèche  
1,8 dl d'eau (180 g)  
10 g de levain-chef  
1 c. s. d'huile d'olive

Mélanger la farine et la levure dans un grand bol. Ajouter eau, levain et huile avec le brühstück, mélanger, pétrir en pâte humide. Laisser lever la pâte env. 24 h à couvert à température ambiante.

Remplir le moule préparé, saupoudrer d'un peu de farine, laisser lever encore env. 1 h à couvert. Préchauffer le four à 240° C.

**Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 200° C.  
**Finition au four:** env. 50 minutes. Retirer, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.

100 g: 257 kcal, lip 4g, glu 45g, pro 9g

