

Pain Graham

pour un moule en couronne
d'environ 1 1/4 litre

PÂTE LEVÉE

600 g de farine de froment
complet (Graham)
100 g de farine de seigle
1 1/2 c. à café de sel
100 g de boulgour*
1 dl d'eau
1 cube de levure (env. 40 g)
1/2 dl d'eau
5 dl de babeurre

Mise en place: arroser le boulgour avec l'eau, laisser gonfler 30 minutes environ jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Pâte levée: mélanger farine, sel et boulgour dans une terrine. Délayer la levure dans l'eau, ajouter, avec le babeurre, à la farine. Travailler avec une spatule ou un robot électrique pour obtenir une pâte humide et lisse. Laisser doubler de volume à couvert, à température ambiante. Former un boudin de pâte, déposer dans le moule graissé et fariné. Inciser légèrement la surface avec un couteau aiguisé pour que la pâte s'entrouvre à la cuisson et soit plus croustillante. Laisser lever une nouvelle fois 40 à 50 minutes à couvert.

Cuisson: 50 minutes environ dans la moitié inférieure du four à 200 °C. Pour donner un beau brillant badigeonner la surface avec un peu d'eau au sortir du four.

Refroidir: soulever le pain du moule au bout de 10 min. environ, laisse refroidir sur une grille.

* Le boulgour, est du blé germé, séché et concassé. Il est vendu dans les magasins de produits diététiques et au rayon diététique des magasins d'alimentation. On peut remplacer le boulgour par du blé concassé.

farine de Graham

Le mot «Graham» se réfère au nutritionniste américain S. Graham (1794-1851), ardent défenseur d'une réforme alimentaire.

Aujourd'hui, le terme s'applique au **degré de mouture** du grain. Les céréales (froment, épeautre, avoine, orge, seigle) sont moulues à 96-100 %. Le germe riche en lipides étant intégralement conservé, les farines complètes sont très sensibles à la lumière et à la chaleur.

Stockée trop longtemps ou dans de mauvaises conditions, la farine Graham peut prendre un goût rance et amère. Il faut donc la travailler de préférence fraîchement moulue.

La farine Graham peut être composée d'une seule sorte de céréale, par exemple, seulement de froment ou d'épeautre. Mais les mélanges sont également possibles, par exemple, froment (92 %) et seigle (8 %). On les désigne simplement par farine complète ou par farine Graham complète.

A l'achat d'un pain Graham, on a donc la garantie qu'il s'agit toujours de pain complet intégral. En revanche, le nom ne fournit aucune indication sur la ou les céréales que le pain contient. On peut évidemment se renseigner dans le magasin.