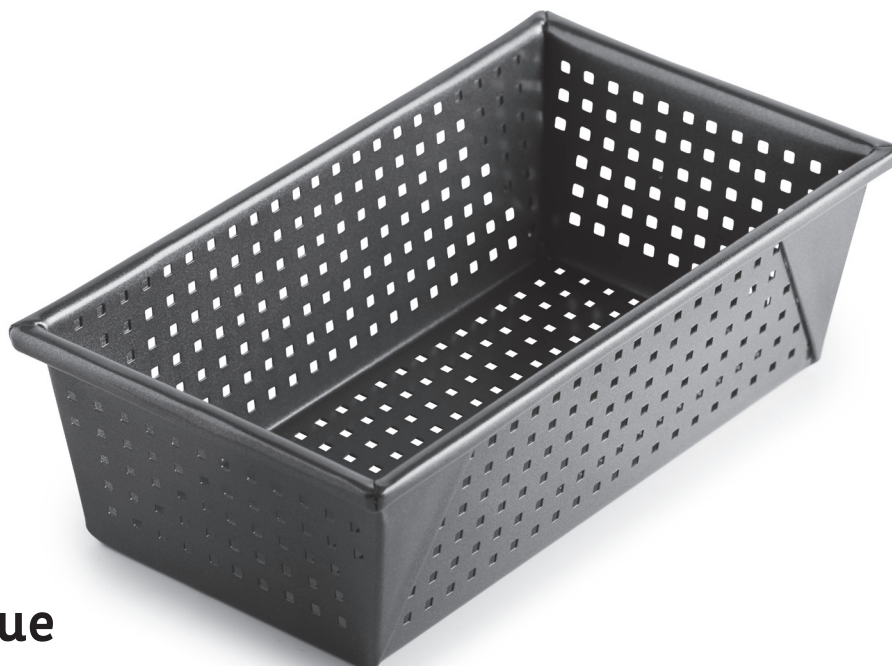


# Moule à pain croustillant, 23 cm



## Pain énergétique

🕒 20 min + 30 min de repos + 1 h au four

Pour 1 moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

<p><b>200 g d'amandes moulues</b> <b>80 g de graines de lin concassées</b> <b>100 g de canneberges séchées</b> <b>100 g de farine d'épeautre complète</b> <b>20 g de graines de tournesol</b> <b>1 dl d'eau</b> <b>250 g de séré demi-gras</b> <b>4 jaunes d'œufs</b> <b>1 c. c. de sel</b></p>	<p>Mélanger dans un grand bol amandes, graines de lin, canneberges, farine, graines de tournesol, eau, séré, jaunes d'œufs et sel, laisser reposer env. 30 min à couvert.</p>
<p><b>3 c. c. de poudre à lever</b></p>	<p>Incorporer la poudre à lever.</p>
<p><b>4 blancs d'œufs</b> <b>1 pincée de sel</b></p>	<p>Préchauffer le four à 180°C. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Mélanger <math>\frac{1}{3}</math> de la neige à l'appareil, incorporer délicatement le reste avec une spatule en caoutchouc. Remplir le moule chemisé.</p>
<p><b>Cuisson:</b> env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.</p>	

**Conservation:** env. 2 jours, enveloppé dans du film alimentaire.

**100 g:** 348 kcal, lip 21g, glu 19g, pro 17g

## Pain complet

🕒 20 min + 1½ h de levage + 35 min au four

Pour 1 moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

<p><b>500 g de farine complète</b> <b>1¾ c. c. de sel</b> <b>1 sachet de levain en poudre</b> (de 10 g) <b>1 c. c. d'extrait de malt,</b> selon goût <b>½ cube de levure</b> (env. 20 g) <b>3 dl d'eau</b> <b>½ c. s. de miel</b></p>	<p>Mélanger dans un grand bol farine, sel, levain en poudre et extrait de malt. Émietter la levure, incorporer. Ajouter l'eau et le miel, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Sau-poudrer la pâte d'un peu de farine, remplir le moule chemisé. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.</p>
<p>Préchauffer le four à 220°C. Faire une longue incision ondulée sur la pâte avec une lame tranchante.</p>	
<p><b>Cuisson:</b> env. 10 min dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 180°C. <b>Finition au four:</b> env. 25 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.</p>	

**Remarque:** l'extrait de malt donne au pain une texture un peu plus aérée. Sans extrait de malt, laisser le pain lever env. 20 min de plus après le façonnage.

**100 g:** 241 kcal, lip 2g, glu 45g, pro 10g

## Pain aux noix

🕒 20 min + 1½ h de levage + 40 min au four

Pour 1 moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

<b>400 g de farine rustique</b>	Mélanger dans un grand bol farine, mendiant, sel et levure. Ajouter le lait coupé d'eau et le miel, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, remplir le moule chemisé. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.
<b>100 g de mendiant</b> (mélange de fruits secs et de noix)	
<b>1¼ c. c. de sel</b>	
<b>½ cube de levure</b> (env. 20 g)	
<b>2½ dl de lait coupé d'eau</b> (moitié lait / moitié eau)	
<b>1 c. s. de miel liquide</b>	

Préchauffer le four à 220° C.

**Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four.  
Abaisser la température à 180° C.  
**Finition au four:** env. 30 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.

**100 g:** 286 kcal, lip 5 g, glu 48 g, pro 10 g

## Pain bis de seigle aux graines de tournesol

🕒 20 min + 1½ h de levage + 50 min au four

Pour 1 moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

<b>400 g de farine bise</b>	Mélanger les deux farines et le sel dans un grand bol. Émietter la levure, incorporer. Verser l'eau, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, remplir le moule chemisé. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.
<b>100 g de farine de seigle</b>	
<b>1¼ c. c. de sel</b>	
<b>½ cube de levure</b> (env. 20 g)	
<b>3,2 dl d'eau</b> (320 g)	

<b>2 c. s. de graines de tournesol</b>	Préchauffer le four à 220° C. Humecter un peu la pâte, parsemer de graines de tournesol.
--	--

**Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four.  
Abaisser la température à 180° C.  
**Finition au four:** env. 40 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.

**100 g:** 265 kcal, lip 2 g, glu 48 g, pro 11 g

## Pain protéiné

🕒 20 min + 30 min de repos + 1 h au four ~~🌾~~ sans gluten

Pour 1 moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

<b>80 g de graines de lin</b>	Bien mélanger dans un grand bol graines de lin, noisettes, flocons de millet, sel, séré, jaunes d'œufs et eau, laisser reposer env. 30 min à couvert. Ajouter la poudre à lever et l'eau, mélanger.
<b>150 g de noisettes moulues</b>	
<b>150 g de flocons de millet</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	
<b>150 g de séré maigre</b>	
<b>4 jaunes d'œufs</b>	
<b>1 dl d'eau</b>	
<b>2 c. c. de poudre à lever</b>	
<b>3 c. s. d'eau</b>	

**4 blancs d'œufs**  
**1 pincée de sel**

Préchauffer le four à 180° C. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Mélanger ⅓ de la neige à l'appareil, incorporer délicatement le reste avec une spatule en caoutchouc. Remplir le moule chemisé.

**Cuisson:** env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.

**Conservation:** env. 2 jours, enveloppé dans du film alimentaire.

**100 g:** 299 kcal, lip 19 g, glu 17 g, pro 13 g

### Remarques

- Chemiser le moule à pain de papier cuisson, cela empêche que la pâte ne s'échappe ou n'attache.
- Avant de démouler le pain cuit, le décoller légèrement de tous les côtés à l'aide d'une corne à pâte.
- Découper le pain refroidi en 15 tranches, intercaler des bandes de papier cuisson et congeler dans un sachet de congélation. **Conservation:** env. 2 mois. Toaster sans faire décongeler.

### Nettoyage

- Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.
- N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.
- Lave-vaisselle interdit.

### Spécification

- Thermorésistance: de 0 à 220° C

## Pain de mie



Pour un moule à pain croustillant, 23 cm, chemisé de papier cuisson

500 g de farine  
1½ c. c. de sel  
1 c. s. de sucre  
½ cube de levure (env. 20 g)  
40 g de beurre  
3,2 dl d'eau (320 g)

Mélanger dans un grand bol farine, sel et sucre. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, ajouter avec l'eau, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser la pâte doubler de volume env. 1 h à couvert à température ambiante.

1 feuille d'alu (d'env. 30 × 15 cm)  
1 c. s. de beurre, mou

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 2 portions, aplatir un peu, façonner des boules puis des pâtons légèrement allongés (d'env. 11 cm), déposer dans le moule préparé. Badigeonner de beurre la feuille d'alu, poser sur le moule, côté beurré vers le bas, bien fermer sur tous les côtés. Laisser lever encore la pâte env. 1 h à couvert. Préchauffer le four à 200° C.

**Cuisson:** avec la feuille d'alu, env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Ôter la feuille, démouler le pain, poser sur la grille du four.

**Finition au four:** env. 20 minutes. Retirer, laisser refroidir le pain sur une grille.

100 g: 282 kcal, lip 7 g, glu 46 g, pro 8 g



### Remarque

Grâce à la feuille d'alu, le pain de mie acquiert une fine croûte typique et régulière.