

Recette de pain semi complet  
Proposée par une adhérente du Centre social Maison du Rond d'Or

« Le pain est la nourriture de base depuis des millénaires ! Le plaisir de pétrir le pain vous reconnecte à ce qu'il y a de très humain en vous : nourrir, partager avec ses proches...faire plaisir. »

- 1 grand saladier
- 1 pichet gradué
- 1 moule à cake de préférence en verre
- 1 petit bol

INGREDIENTS :

1 cuillère à café de sel  
250 grammes de farine de blé complète  
250 grammes de farine de blé blanche  
30 centilitres d'eau  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
Un sachet de levure de boulanger (mis à gonfler dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'eau tiède)

RECETTE :

Mélanger dans l'ordre et **RAPIDEMENT** tous les ingrédients  
Pétrir avec vigueur pendant 10mn  
Couvrir avec un linge propre  
Laisser fermenter 1h

Repétrir le pain 5mn  
Beurrer le moule avec un peu d'huile  
Disposer la boule de pain et laisser gonfler encore 1h  
Faire chauffer le four au thermostat 7 (210°C)

Cuire 30mn au thermostat 7 (210°C) PUIS 20mn au thermostat 6 (180°C)  
Laisser refroidir  
Démouler quand le pain est bien refroidi.



Dégustez et régalez-vous.  
ET SOYEZ FIER DE VOTRE REALISATION !!!