

## PAIN COMPLET



*Temps de préparation: 3h 7mn - Temps de cuisson: 40mn - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 350g Eau
- 500g Farine complète
- 15g Levure fraîche
- 20g Sel

### Préparation:

- Placer 350g d'eau avec 500g de farine complète 15g de levure fraîche et 20g de sel dans le bol pétrir 7 min/ Pétrin
- Farinez légèrement votre plan de travail avec de la farine complète. Puis retournez le bol du Thermomix pour laisser tomber la pâte (aidez-vous en tournant le pas de vis sous le bol du Thermomix).
- Travaillez la pâte (sans la pétrir). Il faut prendre chaque bord et le replier vers le centre de la pâte. Et recommencer ceci, trois fois de suite. À la fin, formez une boule de pâte. Déposez-la soit sur une planche en bois, soit dans un saladier. Couvrez d'un torchon propre et sec et laissez lever pendant 1 heure, dans un endroit sec, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Farinez de nouveau légèrement votre plan de travail. Versez-y la pâte. Et procédez comme à l'étape 3, en rabattant les bords de la pâte vers le milieu. Cette opération consiste à enlever le gaz de la pâte.
- Beurrez un moule à cake d'environ 25 cm de long. Puis déposez la boule de pain dans le moule. Recouvrez d'un torchon et laissez reposer à température ambiante (sans courants d'air), pendant 2 heures.
- Vers la fin de la deuxième pousse, préchauffez le four (220°C). Placez un petit peu d'eau dans un petit plat, à l'étage inférieur de votre four.
- Avant d'enfourner, faites 3 ou 5 incisions en travers du pain, avec la pointe d'un couteau pointu. Farinez très légèrement le dessus de votre pain. Faites cuire 30 min, (220°C). Ensuite, baissez le four(180°C) et faites cuire encore 10 min.
- Placez le pain sur une grille, pour le faire complètement refroidir.