Pain multigrain maison

- La meilleure recette de pain multigrain maison!



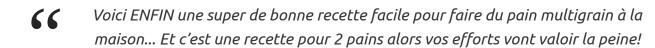
Ingrédients:

- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de blé concassé
- 2 tasses et demie (625 ml) d'eau bouillante
- 1 paquet (2 cuillères à thé et demi) de levure sèche
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile végétale
- 1/3 de tasse (85 ml) de miel
- 1 gros œuf légèrement battu
- 1 cuillère à thé et demie de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de seigle
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 5 tasses (1250 ml) de farine de blé entier
- 1 blanc d'œuf légèrement battu
- Flocons d'avoine pour la garniture

Préparation:

- 1. Verser le blé concassé dans le bol de votre mélangeur.
- 2. Verser l'eau bouillante dans le bol et bien mélanger. Laissez reposer à température pièce pendant 30 minutes.
- 3. Dissoudre la levure dans l'eau légèrement chaude. Laissez reposer 5 minutes.

- 4. Ajouter l'huile, l'œuf, le miel et le sel. Mélanger à basse vitesse et ajouter la farine de seigle, l'avoine, les graines de tournesol, les graines de chia et la farine.
- 5. Augmenter votre mélangeur à moyenne vitesse et mélanger jusqu'à ce que vous ayez une belle pâte qui n'est pas du tout collante. Ajouter un peu de farine au besoin.
- 6. Tourner la pâte sur une surface farinée et bien pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
- 7. Transférer la pâte dans un bol graissé. Couvrir et laisser le pain levé sur une surface chaude (comme le dessus de votre réfrigérateur) pendant 1 heure et demie. Le pain devrait avoir doublé.
- 8. Diviser le pain en deux et transférer dans deux moules à pain de 9 x 5 bien graissées.
- 9. Badigeonner avec le blanc d'œuf et saupoudrer de flocons d'avoine. Couvrir et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 30 minutes.
- 10. Faire cuire dans un four préchauffer à 375 °F (190 °C) pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.



Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)