

## PAIN DE BASE A BLÉ ENTIER

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca  
Dernière Révision 2012-10-13

Temps de Préparation; 10 Minutes.

Temps de Cuisson; 30 a 35 Minutes.

**Fait 1 Pain.**

### INGRÉDIENTS SEC:

- 5 Tasses de farine de Pain a Blé entier.
- 1 1/2 C.A. Thé de Sel.

Premièrement, dans un grand bol pour mélanger la farine, y ajouter le sel, mélanger et passer à la prochaine étape.

### AUTRES INGRÉDIENTS:

- 2 1/2 Tasses d'eau de (110 à 120 Degré F.)
- 2 C.A. Thé de Sucre Blanc.
- 1 Enveloppe de Levure Sèche Active de Fleischmann.

**Utiliser l'eau chaude du robinet qui est proche de 110 degré F. et utiliser seulement 1/2 Tasses de cette eau pour mélanger avec la levure et le sucre. Mélanger et laisser reposer 10 minutes.**

Après 10 minutes vider le reste de l'eau avec la levure, Mélanger et vider le liquide par dessus la farine. Ajouter l'eau graduellement au centre de la farine pendant que vous mélanger le tout avec un grosse cuillère en bois. Finir de pétrir la farine avec les mains tout en ramenant la farine sur elle même.

La pâte devrais coller juste un petit peut sur les doigts et sur la surface ou vous travailler. Ne pas ajouter trop de farine car le pain deviendras pesant et dure. Pétrir la farine pour environ 5 minutes et former une boule et placer la farine dans un bol. Couvrir le bol avec un linge humide ou avec un papier cellophane. Laisser lever pendant une heure dans un endroit chaud et absent de courant d'air.

J'utilise la technique des deux bols, puisque j'aime bien garder ma place a basse température donc il ferai trop froid pour faire du pain. Pour cela j'utilise un plus grand bol ou j'y met de l'eau chaude du robinet environ a l'a moitié du bol puis je repose l'autre plus petit bol qui contient la boule de pain par dessus l'eau chaude du grand bol et je couvre le tout d'un linge humecté d'eau. (Voir Photo)

Après 60 minutes ou que si la boule a double de grosseur Je place la boule de farine sur une surface légèrement farinée et je presse sur la boule avec mes mains puis je la roule avec un rouleau a pâtisserie a environ un pouce et demi d'épaisseur sans trop travailler la farine, Rouler la farine sur elle même pour former un pain et pincer les bouts et rouler sous le pain. On peut brosser un mélange de 1/4 de tasse de lait et un C. A. Thé de sucre sur le pain pour qu'il devienne bien dore et l'empêcher de brûler.



Transféré la pâte dans la pane a pain préalablement graisser avec de la graisse Crisco. Secouer la panne de gauche a droite pour aider la pâte à se former égale au moule a pain. Couvrir avec un linge humide et laisser lever pendant de 45 à 60 minutes ou jusqu'a ce que le pain ais doublé de grosseur.

**Préchauffer le four a 350 F et cuire le pain pendant de 30 à 35 Minutes.**

**Je place deux plat a tarte en aluminium au fond du four et je les remplis d'eau au  $\frac{3}{4}$  pour élevé l'humidité du four durant la cuisson du pain.** Changer la direction tu pain après 20 minutes pour que le pain cuise de façon plus égale. Après 30 à 35 minutes votre pain devrais être d'un brun doré et devrais être prêt à sortir du four. Enlever le pain et le sortir du moule et le placer sur une grille pour le laisser refroidir a la température de la pièce pendant aux moins 30 minutes avant de couper le pain. Je Coupe mon pain avec un couteau électrique et ceci donne un assez bon résultat. Cette recette donne un pain avec une croûte mince et croustillante tout en gardant l'intérieur du pain tendre et fondant dans la bouche.

**BON APPÉTIT.**

