



Petit pain rustique à l'épeautre



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes de farine d'épeautre (complète + un peu)

3 1/2 décilitres d'eau (tiède)

14 grammes de levure déshydratée

2 cuillères à café de sel

2 cuillères à café de sucre

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la à la main pendant au moins 20 minutes.
- 2.** Mettez la boule de pâte dans le bol saupoudré de farine et recouvrez-le d'un film plastique et d'un linge propre. Laissez lever la pâte pendant au moins une heure dans un endroit chaud.
- 3.** Abaissez la pâte et roulez-la. Disposez-la telle quelle dans un moule à pâtisserie beurré. Laissez lever la pâte (recouverte d'un linge humide) pendant une heure de plus dans un endroit chaud.
- 4.** Faites cuire 50 minutes dans un four préchauffé à 225 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).
- 5.** Démoulez le pain et laissez-le reposer et refroidir sur une grille.