

Pain au seigle

Voici mon 1er pain réalisé avec ma MAP & cuit au four.

Ingrédients : (pour un pain d'environ 750 gr)

- 280 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 gr de farine de seigle
- 250 gr de farine bise T80
- 6 gr de sel
- 1 petite c à c de sucre
- 7 gr de levain fermentescible
- 1 c à c de jus de citron



Préparation :

1. Versez dans la la cuve à pain ces ingrédients dans l'ordre. Placez la cuve à pain dans la MAP.
2. **Programmation : programme 10 (pâte seule / dough) – 750 gr – croûte moyenne**
3. Lorsque le programme est terminé (*enfarinez vos mains*), sortez le pâton de la cuve et mettez le sur une feuille de papier sulfurisée (*elle-même placée sur une plaque de cuisson*).
4. Etalez la pâte en un rectangle. Pliez le en 2 (dans le sens de la longueur), soudez bien les bords.
5. Repliez le en 2 (toujours dans le sens de la longueur). Resoudez bien.
6. Laissez levé votre pain durant 1 heure dans une pièce sans courant d'air.
7. Préchauffé votre four à 220°C.
8. Faites des incisions à 30° avec un couteau. Mettez un peu de farine dessus.
9. Procédez au « coup de buée » (allez voir les [astuces d'utilisation des MAP](#)).
10. Enfourez tout de suite après le coup de buée pendant 35 min environ.
11. Laissez reposer 30 min avant de découper.

Ce pain est dense et a une mie sombre.

La cuisson au four apporte une jolie croûte bien épaisse.

Source : Pain Maison spécial machine à pain de Marabout