

Pain de seigle (méteil)

Et voici mon pain que j'aime mangé à midi ou le soir : le Pain de seigle.

C'est un pain fait avec de la farine non panifiable, il lève donc peu. Sa mie est très dense (plus que mon pain complet essai 1) et foncée.

Je le trouve tout simplement délicieux.

Essai 1

Ingrédients : (pour 1 pain d'environ 750 gr)

- 280 ml d'eau
- 1 c à c de beurre
- 225 gr de farine de seigle
- 230 gr de farine T65
- 6 gr de sel
- 1 petite cuillère de sucre
- 7 gr de levain
- 1 c à c de jus de citron

Préparation :

1. Versez dans la cuve à pain tous les ingrédients dans l'ordre. Placez la cuve à pain dans la MAP.
2. **Programmation : programme 3 (pain complet) – 750 gr – croûte moyenne.**
3. Lorsque le programme est terminé, démoulez votre pain. Attendez 30 min avant de découper.



Essai 2 (le 03/07/2007)

Même version que l'essai 1, **sans beurre ni sucre**.

Tel un bon pain français !

Il est toujours aussi succulent, je l'adore !

Ingrédients : (pour 1 pain d'environ 750 gr)

- 280 ml d'eau
- 225 gr de farine de seigle
- 230 gr de farine T65
- 6 gr de sel
- 7 gr de levain
- 1 c à c de jus de citron

Préparation :

1. Versez dans la cuve à pain tous les ingrédients dans l'ordre. Placez la cuve à pain dans la MAP.
2. **Programmation : programme 3 (pain complet) – 750 gr – croûte foncée.**
3. Lorsque le programme est terminé, démoulez votre pain. Attendez 30 min avant de découper.



Recette de base tirée de Pain maison spécial machine à pain des éditions Marabout.