

Pain au sarrasin

Le sarrasin n'est pas une céréale, mais une plante.

Mais comme ses valeurs nutritionnelles se rapprochent de celles des céréales, on classe le sarrasin comme tel.

Les Français, et plus précisément les Bretons, appellent également cette « céréale » : « blé noir »

Il n'y a pas que les Bretons qui l'utilisent dans leur délicieuses et succulentes crêpes :

- les Américains l'utilisent aussi pour faire leur pancakes
- les Italiens pour faire leurs pâtes
- les Japonais pour réaliser leurs sobas (sorte de pâtes)

Ce pain est fait à base de farine de blé et de farine de sarrasin.

La farine de sarrasin est une farine non panifiable. Ce pain lève donc peu.

Essai 1 (26 juillet 2007)

Ingrédients :

- 300 ml d'eau (je devrai peut être essayer d'en mettre un peu moins la prochaine fois, mon pâton était un peu trop liquide, j'ai dû rajouter de la farine T65)
- 100 gr de farine de sarrasin
- 350 gr de farine T65 + 1 c à s de farine
- 6 gr de sel
- 7 gr de levure fermentescible
- 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 1 (pain normal) – 750 gr – croûte foncée.**
3. Lorsque le programme est terminé, démoulez votre pain. Attendez 30 min avant de découper.

Essai 2 (31 octobre 2007)

Même pain, mais cette fois, j'ai voulu remplacer la farine T65 par de la T80.

Etant donné que pour l'essai 1, mon pâton était un peu liquide, et j'avais dû rajouter 1 cuillère à soupe de farine, j'ai cru que pour mon essai 2, je n'aurai pas besoin de rajouter de la farine (*vu que plus la farine est complète, plus elle « boit » l'eau, voir là : [Débuter avec sa MAP](#)*), et bien que nenni ! Mon pâton était encore un peu trop liquide, et j'ai dû rajouter 1 cuillère de farine.

Le pain était très bon. Peut être que la prochaine fois, je tenterai d'augmenter la proportion de farine de seigle, pour que l'on puisse sentir davantage le goût de cette plante :)

Ingrédients :

- 300 ml d'eau
- 100 gr de farine de sarrasin
- 350 gr de farine T80 + 1 c à s de farine
- 6 gr de sel
- 7 gr de levure fermentescible
- 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 1 (pain normal) – 750 gr – croûte foncée.**
3. Lorsque le programme est terminé, démoulez votre pain. Attendez 30 min avant de découper.



Source : Pain maison spécial machine à pain des éditions Marabout.