

## Pain vapeur au blé & à la farine de chanvre

Bigre, cela faisait longtemps que je n'avais pas fait de [pain vapeur](#). Pourtant, j'adore ça.

Parmi les amoureux du pain, il y a ceux qui sont plutôt « **croûte** », et ceux qui sont plutôt «  **mie** ».

Les supporters de la  **mie** adorent le côté  **moelleux & doux** d'un aliment qui se marie avec presque tout, et qui peut accompagner presque n'importe quoi.

Amis de la  **mie** du pain... Vous adorerez ce pain cuit à la vapeur : il n'est que  **tendresse qui fond** en bouche.

Fait à base de farine de blé semi-complète & de chanvre, on est bien loin des qualités nutritionnelles du pain de  **mie** blanc que l'on trouve au supermarché en sachet (et qui, d'ailleurs, ne comporte pas que du blé, de l'eau, sel & levure).

La première fois qu'on réalise un pain vapeur, son aspect peu ragoûtant peu surprendre : le dessus paraît moite.

Est-ce que ça colle ? Est-ce spongieux ?

Non.

Laissez le refroidir (comme tout pain d'ailleurs !) avant de le découper, et de le manger.

Vos papilles en seront renversées.

Personnellement, je prépare le pâton dans ma machine à pain, mais on peut très bien le faire à la main. D'ailleurs, c'est un bon point en plus pour ce pain : inutile d'avoir un four ou de machine à pain.



### Ingédients :

- 180 ml d'eau
- 60 gr de farine de chanvre (certains magasins bio en proposent : cela dépend des magasins, de leurs fournisseurs & de la demande des clients)
- 250 gr de farine de blé T110
- 4 gr de sel
- 5 gr de levain fermentiscible

### Préparation :

1. Versez dans la cuve de votre machine à pain (MAP) tous les ingrédients dans l'ordre. Placez la cuve à pain dans la MAP.
2. **Programmation : programme 10 (pâte seule / dough)**
3. Une fois le programme terminée (1h30), sortez le pâton de la cuve de votre MAP (pensez à enfariner vos mains avant, pour éviter que le pâton colle à vos doigts).
4. Placez le pâton dans le bol à riz (réciptien en plastique livré avec votre cuit vapeur, destiné pour la cuisson du riz & pâtes).
5. Placez le dans votre cuit vapeur (éteint !), et fermez avec le couvercle. Laissez lever votre pâton durant 1 heure.
6. Au bout d'une heure : mettez votre cuit-vapeur en route, et laissez cuire 1 heure.
7. A la fin de la cuisson, retirez le couvercle, et démoulez votre pain de suite (au risque qu'il ne colle trop & se « déchire » si vous attendez pour le démouler).  
Vous pouvez vous aider de la pointe d'un couteau.
8. Laissez refroidir votre pain au moins 30 min à 1h avant de le découper.

Si vous n'avez pas de MAP : sauter l'étape 1, 2 & 3.

A la place : dans 1 grand saladier, mélangez tous les ingrédients. Pétrissez à la main pendant environ 15 min. Laissez reposer votre pâton dans un endroit assez chaud & à l'abri des courants d'air, durant 1 heure... Vous pouvez poursuivre avec l'étape 3

Comme je l'ai dit, la  **texture** est  **moelleuse** à souhait (pour un pain avec des farines complètes j'entend).

Quant au goût, il est surprenant. Le goût de la farine de chanvre se fait bien sentir, même si ses proportions sont moindres à celle de blé. Elle a un goût très  **caractéristique & prononcé**, qui contraste avec la texture douce, et ne me déplait pas du tout.

J'aime le déguster avec un bon morceau de fromage (type [cottage cheese maison](#)) ou plus simplement, du beurre cru demi-sel...