

## Pain maison

### Ingrédients : (pour un pain d'environ 800 gr)

- 400 ml d'eau de qualité (filtrée, de source)
- 50 à 150 gr de farine sans gluten, ou typées (riz, petit épeautre, châtaigne, chanvre, teff, quinoa, lentilles, soja toastée...)
- 450 à 550 gr de farine de blé (T80 ou T110)
- 8 gr de sel
- 11 gr de levain fermentiscible

*Le poids total des farines doit être de 600 gr.*

*Les farines de châtaignes, quinoa, teff, lentilles & soja doivent être utilisées avec beaucoup de parcimonie (moins de 100 gr sur le poids total du pain), au risque d'avoir un pain avec un goût très fort et/ou qui lève mal, ou trop peu.*

### Préparation :

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

