

## Pain à la main aux graines de tournesol



lesbonsrestaurants

Pain et viennoiseries **Facile**

**Préparation** : 30 mn

**Repos** : 2 h

**Cuisson** : 45 mn

*Un incontournable de la boulangerie !*

### Ingrédients

- 1 kg de farine
- 100 g de graines de tournesol
- 40 g de levure fraîche de boulanger
- 40 cl d'eau tiède
- sel

### Préparation

- 1 Délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Mettez la farine et le sel dans un saladier assez large et creusez-y un puits. Versez la levure et mélangez-la avec un peu de farine. Versez, alors, le reste de l'eau. Pétrissez votre pâte jusqu'à l'obtention d'une boule homogène et bien élastique.
- 2 Posez un torchon sur le saladier et laissez lever votre pâton 1 heure.
- 3 Au bout de ce temps, façonnez votre pain. Pour ma part, j'ai réalisé deux pains et deux boules. Laissez lever encore une heure.
- 4 Badigeonnez vos pains d'eau à l'aide d'un pinceau. Mettez-les dans le four et faites-les cuire 45 minutes à 180°. Et là vous obtenez des pains très croustillants et rustiques à souhait!
- 5 Nous avons gardé les pains pour manger tout de suite. Et nous avons tranché les boules que nous avons congelées! Bon appétit!

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

