

## Pain aux graines de lin



Pain et viennoiseries

Facile

**Préparation** : 15 mn

**Repos** : 2 h

**Cuisson** : 45 mn

*Le lin est probablement issu du bassin méditerranéen. Cette plante annuelle est aujourd'hui cultivée un peu partout sous les climats tempérés et tropicaux. On récolte la plante après la floraison, avant que les graines ne soient entièrement mûres et ne tombent au sol. Les graines de lin sont reconnues pour réduire efficacement le taux de cholestérol.*

### Ingrédients

- 500 g de farine
- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 paquet de levure sèche de boulanger
- 1 œuf
- 50 g de graines de lin

### Préparation

- 1 Mettez la farine dans le bol du robot. Saupoudrez de votre levure de boulanger. Ajoutez l'œuf battu en omelette, le sel, les graines de lin et l'eau.
- 2 Faites tourner le robot pendant quelques minutes. Vous obtenez une pâte souple et homogène.
- 3 Laissez la pâte gonfler. Elle doit doubler de volume.
- 4 Vous mettez une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une cocotte en fonte et vous disposez votre pâton. Vous recouvrez d'un linge et vous laissez lever tranquillement.
- 5 Lorsque la pâte a atteint le bord de la cocotte mettez votre pain à cuire dans le four à 220° pendant 45 minutes environ (+ou- selon le four). 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

