

Pain en fleur de pavot



lesbonsrestaurants

Pain et viennoiseries

Facile

Préparation : 30 mn

Repos : 75 mn

Cuisson : 20 mn

On appelle pavots toutes les papavéracées regroupant plusieurs espèces allant du coquelicot au pavot à opium. La graine de pavot, de couleur bleue à noire suivant les variétés, est une petite graine oléagineuse. On utilise ces graines sur certains pains spéciaux ainsi que sur certains biscuits apéritifs. Elles ont une saveur délicate de noisette.

Ingrédients

- 500 g de farine
- 1 oeuf
- 1 cc de sel
- 1 paquet de levure à pain sèche
- 3 cs de graines de pavot pour le pain
- 1 cs de graines de pavot pour le dessus du pain
- 300 ml d'eau

Préparation

- 1 Pour cette recette j'ai utilisé une levure sèche qu'il faut faire mousser avant utilisation. En fait, cette levure s'utilise comme une levure fraîche. Dans un bol, je verse le contenu du sachet de levure sèche. J'ajoute 2 cuillères à soupe d'eau tiède et je laisse reposer 15 minutes.
- 2 J'utilise toujours ma MAP pour pétrir la pâte. Vous mettez donc l'eau et le sel dans le fond de votre pétrin. Vous battez l'oeuf en omelette et vous l'ajoutez à l'eau. Tous les liquides dans le fond. Vous mélangez la farine et les graines de pavot. Vous répartissez, ensuite, la farine sur l'eau.
- 3 Au bout des 15 minutes d'attente, vous déposez la levure sur la farine. Vous mettez le programme pétrissage qui doit durer une quinzaine de minutes. Vous obtenez un pâton léger et bien moelleux.
- 4 Vous prenez un moule à manquer. Tapissez-le de papier sulfurisé. Travaillez le pâton de façon à obtenir des petites boules de pâte que répartissez dans le moule de façon à réaliser une jolie fleur. Saupoudrez votre pain de graines de pavot.
- 5 Posez un torchon par-dessus et laissez lever jusqu'à ce que le pain soit au niveau du moule. Dans un endroit tiède, cela doit prendre une heure environ.
- 6 Mettez votre pain à cuire dans un four à 220°C (th.7-8) pendant 20 minutes. N'oubliez pas de l'asperger d'eau afin qu'il dore bien pendant la cuisson.
- 7 Il n'y a plus qu'à déguster ! 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

