

Ingrédients :

- 200 g de farine de seigle complète
- 300 g de farine d'épeautre ou autre farine blanche
- 2 cuillères à café de sel
- 0,5 l d'eau tiède
(environ 37°C, c'est-à-dire température du doigt !)
- ½ cube de levure fraîche ou 1 paquet de levure sèche
- Farine pour le façonnage



Préparation :

Mettre tous les ingrédients secs dans un bol et bien les mélanger.

Dissoudre la levure (qu'elle soit fraîche ou sèche) dans un peu d'eau tiède et ajouter ce mélange aux autres ingrédients avec le reste de l'eau.

Mélanger le tout, soit avec un crochet pétrisseur, soit avec une cuillère en bois, puis pétrir à la main. Attention, la pâte est relativement collante, c'est normal !

Laisser la pâte lever dans un endroit chaud pendant 20 à 30 minutes. Il est préférable de la couvrir d'un linge.

Remplir une assiette creuse de farine. Prendre une cuillère à soupe de pâte dans le bol et retourner la pâte dans la farine. Placer ensuite ces morceaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et façonner des boules.

Laisser le pain lever pendant encore 10-15 minutes à température ambiante. Pendant ce temps, préchauffez le four à 250°C.

Faites cuire les petits pains à 250°C pendant 10 minutes, puis à 200°C pendant 15 minutes supplémentaires.

Ces petits pains font de merveilleux sandwiches.

Bon Appétit !