

Pain multigrain maison

- La meilleure recette de pain multigrain maison!



Ingrédients :

- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de blé concassé
- 2 tasses et demie (625 ml) d'eau bouillante
- 1 paquet (2 cuillères à thé et demi) de levure sèche
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile végétale
- 1/3 de tasse (85 ml) de miel
- 1 gros œuf légèrement battu
- 1 cuillère à thé et demie de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de seigle
- 1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 5 tasses (1250 ml) de farine de blé entier
- 1 blanc d'œuf légèrement battu
- Flocons d'avoine pour la garniture

Préparation :

1. Verser le blé concassé dans le bol de votre mélangeur.
2. Verser l'eau bouillante dans le bol et bien mélanger. Laissez reposer à température pièce pendant 30 minutes.
3. Dissoudre la levure dans l'eau légèrement chaude. Laissez reposer 5 minutes.

4. Ajouter l'huile, l'œuf, le miel et le sel. Mélanger à basse vitesse et ajouter la farine de seigle, l'avoine, les graines de tournesol, les graines de chia et la farine.
5. Augmenter votre mélangeur à moyenne vitesse et mélanger jusqu'à ce que vous ayez une belle pâte qui n'est pas du tout collante. Ajouter un peu de farine au besoin.
6. Tourner la pâte sur une surface farinée et bien pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
7. Transférer la pâte dans un bol graissé. Couvrir et laisser le pain levé sur une surface chaude (comme le dessus de votre réfrigérateur) pendant 1 heure et demie. Le pain devrait avoir doublé.
8. Diviser le pain en deux et transférer dans deux moules à pain de 9 x 5 bien graissées.
9. Badigeonner avec le blanc d'œuf et saupoudrer de flocons d'avoine. Couvrir et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 30 minutes.
10. Faire cuire dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.

“

Voici ENFIN une super de bonne recette facile pour faire du pain multigrain à la maison... Et c'est une recette pour 2 pains alors vos efforts vont valoir la peine!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)