

Soleil de pain aux graines

- 400 g de farine semi-complète
- 25 g de levure de boulanger
- 30 cl d'eau tempérée
- 3 pincées de sel fin
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de mélange de graines (tournesol, courge, lin, etc.)
- 2 pincées de fleur de sel

Dans la machine à pain, versez l'eau, ajoutez la levure puis la farine et enfin le sel. Lancez le programme « Pâte ».

Une heure et demi plus tard, étalez finement la pâte à pain en deux disques à peu près de taille égale. Badigeonnez légèrement un disque d'huile d'olive, parsemez toute la surface de graines et recouvrez avec l'autre disque. Tapotez bien pour faire adhérer.

Déposez un emporte-pièce au centre du disque de pâte (sans appuyer) et découpez des petites parts en partant des bords de l'emporte-pièce jusqu'au extrémités du disque de pâte. Torsadez chaque part de pâte. Arrosez très légèrement d'huile d'olive, parsemez de fleur de sel et enfournez 25 minutes à 240°C.

Vous pouvez également farcir les deux disques avec de la tapenade, de l'anchoïade, du parmesan, des herbes aromatiques etc. Servez ce pain à l'apéritif ou en accompagnement d'une soupe par exemple.

