

# GRAINES CLASSIQUE



## Tu as besoin de :

- ▶ Un moule
- ▶ 600 g de farine d'épeautre
- ▶ 500 ml d'eau tiède
- ▶ 1 cuillère à café de sucre
- ▶ 2 cuillères à café de sel
- ▶ 2 paquets de levure en poudre
- ▶ 250 g de mélange de graines et noix avec des noisettes et noix hachées, graines de courges et graines de tournesol (sans coque)
- ▶ Un peu de beurre ou de margarine

**1** Demande à tes parents de préchauffer le four en mode conventionnel à 200°C. Pendant ce temps, tu peux graisser le moule avec un peu de beurre ou de margarine.

**2** Verse d'abord la farine et le mélange de graines et noix dans un grand saladier, mélange et ajoute l'eau.

## L'ASTUCE D'ED EUROMAUS :

Tu peux garder quelques graines pour les disposer sur le pain. Au mieux, demande à tes parents de les placer sur le pain pendant la cuisson, afin que les graines ne grillent pas.

- 3** Puis, ajoute le sucre, le sel, la levure et pétris bien le tout. Si tu utilises un fouet électrique, demande l'aide de tes parents.
- 4** Maintenant, laisse reposer la pâte pendant environ une demi-heure, puis place-la dans le moule.
- 5** Demande à tes parents de faire cuire le pain à 200°C pendant 45 minutes dans le four, et de tester sa cuisson avec un bâtonnet avant de le sortir. Pour cela, piquez un bâtonnet (par exemple une brochette en bois) dans le pain pour vérifier que la pâte n'accroche plus.

## ET C'EST PARTI :

Qu'aimerais-tu manger avec ton pain ? Avec le pain graines classique, le mieux est de déguster du beurre, du fromage, et des tranches de tomates et de concombre.

Bon appétit !

