BROTGENUSS
Pain familial aux graines

KOMEKO

INGRÉDIENTS (pour 2 pains)

Pour la pré-pâte :

100 g	**KOMEKO BROTGENUSS**
100 g	Fécule de pomme de terre
200 g	Eau
1 c.a.c	Vinaigre de pomme
2 g	Levure sèche

Pour la garniture :

100 g	Sésame
50 g	Sarrasin
50 g	Graines de tournesol
200 g	Eau

Pour la pâte :

500 g	**KOMEKO BROTGENUSS**
350 g	Eau
5 g	Levure sèche
20 g	Sel

PRÉPARATION

Pré-pâte :

Mélanger la farine **KOMEKO BROTGENUSS**, la fécule de pomme de terre, l'eau froide, le vinaigre de pomme et la levure sèche. Laisser reposer 12h à température ambiante (env. 26°C)

Garniture :

Dans une poêle faire griller le sésame, les graines de tournesol et le sarrasin. Une fois grillés, les verser dans un bol et verser l'eau immédiatement. Laisser reposer 12h à température ambiante

Pâte :

1. Mélanger la pré-pâte, la garniture et les ingrédients restants destinés à la pâte (**KOMEKO BROTGENUSS**, eau, levure sèche, sel) jusqu'à obtention d'une pâte homogène et laisser reposer 30 min. couvert (pâte a 26-28°C).
2. Partager la pâte en 2 boules, former les pains et les déposer dans les moules (voir photo - L/l/H 24/10/7cm ; env. 1,3L). Mouiller un peu la surface avec de l'eau et parsemer quelques graines de tournesol.
3. Tailler la pâte sur la longueur (voir photo) avec un couteau huilé et laisser reposer 60 min. couvert.
4. Préchauffer le four à 230°C en chaleur ventilée, y déposer en bas un bol en métal lesté avec des pièces métalliques.
5. Enfourner les pains, verser de l'eau dans le bol en métal et fermer rapidement la porte du four (ATTENTION - Forte formation de vapeur - Risque de brûlure !)
6. Après 10 minutes, réduire la température à 190°C et cuire encore 40 minutes.
   Temps de cuisson total : 50 minutes.

Sans Gluten

vegan

www.komeko.de