



- 150g farine de petit épeautre complète
- 200g farine de blé intégrale
- 50g farine de seigle
- 50g son d'avoine
- 50g gluten
- 1 cc sel
- 2 CS sesame noir
- 2 CS bombées de graines de tournesol
- 2 CS graines de lin
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée
- 1 CS sirop d'agave
- 350ml d'eau



PAIN INTEGRAL

- Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier
- Chauffer (tiédir) 350ml d'eau et rajouter en un coup dans le saladier. Bien mélanger à la main pour obtenir une pâte collante
- Graisser un moule à cake avec un peu d'huile d'olive et fariner le moule
- Laisser la pâte monter 30 minutes dans le four préchauffé à 60 degrés.
- Sortir le moule du four et augmenter la température à 220°
- Cuire 20 minutes puis couvrir d'aluminium et prolonger la cuisson de 15 minutes.
- Démouler et laisser refroidir sur une grille