



Pain croquant fait maison

par Bettina Breiter

Pour 4 personnes, préparation : 40 minutes

Ingrédients :

120 g de farine d'épeautre blanche

60 g de graines de tournesol

30 g de graines de courge

30 g de graines de lin

30 g de graines de sésame

1/2 c. à c. de sel

30 g d'huile de colza

2 dl d'eau bouillante

Fleur de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'au sel inclus
2. Ajouter ensuite l'huile d'olive et l'eau bouillante. Bien mélanger l'appareil.
3. Étaler en couche fine la pâte ainsi obtenue sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (env. 30 x 40 cm).
4. Avant la cuisson, couper la pâte au format désiré à l'aide d'un rouleau de découpe ou d'un couteau. Saupoudrez ensuite avec un peu de fleur de sel.
5. Faire cuire le pain croquant à 150°C (chaleur tournante) pendant environ 65 minutes.

Au fait : vous pouvez opter pour d'autres graines en toute liberté et choisir, par exemple, du pavot, du chia, des noix ou encore des flocons d'avoine...

Agrémentez ensuite à votre goût, par exemple avec du fromage frais, des lamelles de radis et des herbes.

À propos de Bettina Breiter :

Bettina Breiter aime passionnément cuisiner et manger. Elle gère depuis 3 ans avec succès son blog culinaire « Steamhaus » (« La maison de la vapeur »). Ses recettes sont spécialement adaptées aux fours à vapeur, mais peuvent être reproduites avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Si vous parlez allemand, rendez-lui visite sur : www.steamhaus.ch