



Plats d'accompagnement

## **Pain gris**

**Pour 6 personnes.**

### **Ingrédients**

450 grammes de farine (complète)  
25 grammes de levure (fraîche)  
1 poignée de farine (complète)  
270 millilitres d'eau (glacée)  
2 cuillères à soupe de miel  
10 grammes de sel

### **Méthode de préparation**

Tamisez la farine avec le sel sur un plan de travail propre. Faites un petit puits au milieu et versez-y le miel. Émiettez la levure sur la farine. Versez l'eau glacée petit à petit et incorporez-la à la farine en pétrissant. Pétrissez 10 bonnes minutes pour obtenir une pâte élastique.

Roulez la pâte en boule. Déposez celle-ci sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couvrez-la d'une feuille fraîcheur et laissez-la monter 1 heure et demie.

Graissez une forme à pain ronde avec du beurre. Pétrissez la pâte encore une fois. Roulez-la de nouveau en boule que vous déposez dans la forme de cuisson. Couvrez de nouveau et laissez monter encore une fois pendant 1 heure et demie.

Préchauffez le four à 200°C. Saupoudrez la pâte avec la farine. Mettez un plat avec de l'eau bouillante dans le fond du four. Enfournes le pain pendant 15 minutes. Diminuez la température du four à 175°C et cuisez encore pendant 25 minutes.

### **Ustensiles de cuisine**

Papier sulfurisé  
La forme de cuisson  
Four

