

Pain de mie

Ingrédients

- 500 g de farine d'épeautre 45
- 20 cl d'eau
- 10 cl de lait
- 10 g de sel
- 25 g de sucre
- 50 g de beurre mou
- 10 g de levure fraîche ou 5 g de levure déshydratée



Préparation

1. Faites tiédir l'eau à 28 °. Si vous utilisez de la levure fraîche, la faire dissoudre dans l'eau tiède.
2. Mélangez tous les ingrédients et pétrissez pendant 5 mn (à la main ou au robot).
3. Farinez le plan de travail, déposez la pâte, faites une boule.
4. Dans un saladier, mettez un torchon propre et un peu de farine. Déposez la boule de pain, remettez un peu de farine par-dessus. Rabattez le torchon et déposez le saladier dans le four éteint ou dans un placard. Il faut que cela soit à l'abri des courants d'air.
5. Après 2 h, farinez le plan de travail, déposez-y la boule et pétrissez à nouveau pour enlever de l'air. Reformez une boule et remettez-la dans le torchon avec un peu de farine si besoin. Faites lever pendant 1 h environ.
6. Préchauffez votre four à 250°. Pendant ce temps, sortez la boule de pain, faites encore sortir l'air. Mettez la pâte dans un moule à cake (ou un moule à pain de mie, mais ce n'est pas indispensable) bien beurré. Laissez à température ambiante le temps que le four chauffe (environ 20 mn).
7. Enfournez et baissez la température à 220°. Cuire 45 mn. Démoulez à la sortie du four et laissez refroidir avant de couper.