

PAIN AUX GRAINES DE CAROTTES SAUVAGES



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediente	Quantité
farine	150 gr (Type 55)
eau	100 ml
Levure	8 gr
sucré	2 gr
Graines de carotte sauvage	2 c. à s.
Matière grasse (facultatif)	0 Quantité souhaitée (beurre, huile d'olive ou saindoux)
Curcuma	0 Quantité souhaitée (pour la coloration)
sel	3 gr

Préparation

1. Tamiser et disposer la farine en fontaine. Poser le sel & le sucre à l'extérieur de la fontaine / Émietter la levure et la délayer dans l'eau tempérée. Verser le mélange au centre de la fontaine et éventuellement la matière grasse pour lui donner du moelleux. Pétrir, du centre vers l'extérieur, en incorporant peu à peu la farine et le sucre. Terminer avec le sel. Corriger la consistance et travailler la pâte avec la paume de la main en vue de lui faire perdre son d'élasticité (~ 10 minutes).
2. Couvrir et laisser pousser 20 minutes dans un endroit tempéré. Rabattre la pâte, ajouter les graines de carotte sauvage et le curcuma puis peser des pâtons de 50g / Bouler et laisser reposer à nouveau 10 minutes. Façonner et placer sur platine chemisée ou munie d'un papier cuisson. Laisser pousser 40 minutes. Facultatif : fariner, inciser (décor).
3. Enfourner dans un four préchauffé à 200° pendant +/- 15 min. Éviter les courants d'air / Ne pas mettre la levure en contact avec le sel / Faire pousser recouvert d'une fine pellicule de farine, d'un essuie et d'un film alimentaire (un essuie seul laisserait passer l'air et risquerait de faire croûter la pâte et empêcher la poussée).