

Pain du sportif



2h20



110/tranche



12 tranches



Énergie
Protéines
Fibres

Ingrédients



500g de farine complète



100g de flocons d'avoine



50g de graines de tournesol



50g de graines de courge



10g de sel



7g de levure de boulanger active

Étapes

Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine et les graines.

Dans un petit bol, dissoudre la levure dans de l'eau tiède et laisser reposer pendant 5 minutes.

Incorporer la levure à la préparation. Ajouter le sel.

Pétrir la pâte pendant 10 minutes. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.

Couvrir le bol avec un linge humide et laisser la pâte lever pendant environ 1 heure.

Préchauffer le four à 200°C.

Pétrir la pâte pour chasser l'air et former un pain et déposer sur une plaque de cuisson.

Faire cuire 30 à 40 minutes.