



DÉFI ALIMENTATION



PAIN

(recette proposée par JM Malaval, Maire de Concoules)



Pour un pain de 500 gr



15' préparation et 20' cuisson



Coût* : 0,70 €

LES INGRÉDIENTS

- 200 gr de farine T55
- 300 ml d'eau
- 5 gr de levure
- 5 gr de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Fibres
Vitamines E et B

LES VARIANTES

Pensez à varier les farines utilisées.
Agrémentez de graines ou fruits secs pour des pains originaux et gourmands

LA PRÉPARATION

Pétrir ensemble la farine, la levure et l'eau pendant 5 minutes.

Ajouter le sel et **pétrir** encore 3 minutes.

Mettre la boule au repos dans un endroit tempéré et **attendre** que la pâte double de volume.

Cuire au four à 220°C pendant 20'.



ZOOM SUR LES FARINES

Les farines sont classées par type (**T45 à T180**) en fonction de leur **composition en matières minérales** (protéines, sels minéraux, enzymes et vitamines) dont la proportion détermine le **taux de raffinage de la farine**. Plus une farine est raffinée (T45) moins son taux de matières minérales est important car, lors de la fabrication de la farine, le son de blé (c'est l'enveloppe du grain de blé) a été éliminé. Les T les plus importants (150, 180) correspondent aux farines complètes. T80 correspond à une farine semi-complète. En deçà de T80, on parle de farines blanches.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte