

PAIN DE SEIGLE SCANDINAVE



Par

Les motards poilus

Dans

**Motards Poilus, cooking
trip nordique ! La Finlande**

INGRÉDIENTS :

- 60 cl de bière forte
- 20 g de levure de boulanger
- 400 g de farine de seigle
- 2 c. à soupe de yaourt
- 2 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à soupe de mélasse noire
- 1 c. à soupe de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, plus un peu pour graisser
- 800 g de farine de blé dur
- Polenta
- 1 œuf fermier battu

RECETTE :

Pour 2 pains de seigle

1. **Préparez le ferment** : dans un petit faitout, faites chauffer la bière jusqu'à ce qu'elle soit tiède. Émiettez la levure fraîche dans la bière et laissez reposer 15 minutes. Versez dans un saladier et incorporez la farine de seigle et le yaourt. Faites reposer dans un endroit aéré pendant 24 heures.
2. Une fois la pâte levée, incorporez les graines de cumin, la mélasse, le sel, l'huile d'olive, la farine de blé dur. Pétrissez dans la cuve d'un robot culinaire avec le crochet jusqu'à obtenir une pâte ferme mais élastique ou bien à la main (comptez 10 bonnes minutes).
3. Huilez un saladier, placez-y la pâte et couvrez d'un torchon. Laissez pousser la pâte jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Préchauffez le four à 210°C. Graissez deux plaques à pâtisserie et saupoudrez de polenta.
5. Coupez la pâte en deux et façonnez les pains. Placez-les sur les plaques de cuisson préparées. Incisez les pains à l'aide d'un couteau. Badigeonnez-les d'œuf battu et saupoudrez de polenta.
6. Placez un petit bol d'eau dans le four pour faire de la vapeur et donnez au pain une belle croûte et enfournez pour 40 à 50 minutes jusqu'à ce que les pains soient bien cuits et dorés.