



# Pain intégral en cocotte

Temps préparation : 20 mn

Temps de repos : 1 nuit

Cuisson : 1 heure

Ingrédients : pour 1 pain rond 20cm

- 500g de farine de blé T150 (ou de grand épeautre)
- 400g d'eau tiède
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 10g de sel fin (soit 1 c. à café 1/2)
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée ou 1/2 cube de levure fraîche
- 1 c. à soupe de graines pour pain (facultatif)

**Matériel** : 1 cocotte en fonte 20 cm ou tout autre faitout avec couvercle et résistant au four.

## PREPARATION

1 – La veille : Dans les 400 ml d'eau tiède, délayer la levure. Attendre quelques minutes que la levure s'active.

2 – Pendant ce temps, mélanger la farine et le sel. Faire un puit au centre et verser l'eau tiède avec la levure, puis ajouter l'huile d'olive. Mélanger quelques minutes au robot (avec la feuille) ou à la main. La pâte reste humide et collante : c'est tout à fait normal.

2 – Bien huiler et fariner légèrement la cocotte. Placer au fond du papier sulfurisé (cela aidera bien lors du démoulage du pain)

3 – Déposer la pâte, saupoudrer légèrement de graines (facultatif) et fermer la cocotte. La mettre au frais pour une nuit. Ce temps très long va permettre à la pâte de fermenter et de se développer doucement.

## CUISSON

Le lendemain matin, mettre la cocotte fermée dans le four froid. Chauffer le four à 220°C chaleur tournante et laisser cuire pendant 1 heure.



**Conseils de Jardin des gourmands** : Il est à noter que la pâte lève peu, la farine intégrale est la plus lourde. Juste avant la cuisson, j'ajoute sur le dessus de la pâte un mélange de graines spécial pain : cela apporte encore plus de croustillant à la croûte. Au bout d'une heure de cuisson, si vous trouvez que le pain n'est pas assez coloré, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson encore 10 mn.