



PAIN COMPLET À L'ÉPEAUTRE



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Rallonge le temps de présentation sans perte de qualité
- Peut être congelé sans problème et être décongelé sans perte de qualité
- 100 % naturelle, sans conservateurs, additifs et émulsifiants



25



simplement

INGRÉDIENTS POUR 1 MICHE

100 g	QimiQ Base crème, non réfrigéré
500 g	Farine complète d'épeautre
2 cs	Mélange d'épices pour pain
1 cs	Sel
100 g	Graines de tournesol
70 g	Sésame
70 g	Graines de lin
70 g	Graines de courge
42 g	Levure de boulanger fraîche, = 1 cube
400 ml	Eau
1 cs	Miel
	Beurre, pour le moule
	Farine, pour le moule

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 170° C (chaleur tournante).
2. Fouetter le QimiQ Classic non réfrigéré jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.
3. Remuer tous les ingrédients dans l'eau tiède (30° C).
4. Verser la pâte dans le moule engraissé, recouvrir et laisser lever la pâte 25 minutes à un endroit chaud.
5. Faire cuire au four préchauffé pendant environ 90 minutes.