Pain suédois

Recette de V-ZUG SA



Préparation	25 min
Temps de repos	1 h
Temps de cuisson	55 min
Pièces	20
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

à la farine d'épeautre et aux graines

Pain suédois

60 g de flocons d'avoine fins
60 g de farine d'épeautre complète

60 g de mélange de graines, (par ex. graines de lin, de sésame, de tournesol)

1 cs d'huile d'olive

200 ml d'eau tiède

1 cc de sel

Cuisson

Graines de pavot à parsemer

Pain suédois

Hacher les graines. Les mélanger avec le reste des ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte collante.

Laisser reposer à couvert pendant env. 1 heure à température ambiante.

Cuisson

Préchauffer l'espace de cuisson avec chaleur voûte et sole à 160 °C.

Abaisser très finement la pâte sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé. Parsemer d'un peu de graines de pavot.

Faire cuire la pâte pendant 55 minutes, au niveau moyen. Laisser refroidir et briser manuellement à la taille voulue.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 160 °C avec Chaleur voûte et sole

Préchauffage terminé. Enfourner l’aliment à cuire.

Chaleur voûte et sole 160 °C pendant 55 min

Conseils

Conserver le pain suédois dans un récipient fermé à l’abri de la lumière.

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022