

## Pain diabémix<sup>®</sup>



### Recette à la main :

500 g de diabémix<sup>®</sup>  
220 ml + 50 ml eau  
6 g Levure de boulanger déshydratée  
ou 20 g levure fraîche

### Recette en machine :

500 g de diabémix<sup>®</sup>  
300 ml eau  
3 g Levure de boulanger déshydratée  
ou 20 g levure fraîche

### Préparer à la main :

Dans un saladier, réhydrater la levure dans les 50 ml d'eau durant 5 min.

Verser le mixe et le reste d'eau 220 m puis mélanger à la cuillère en bois. Continuer de pétrir à la main durant 5 minutes afin de former une boule uniforme et lisse.

Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes à température ambiante recouvert d'un torchon humide.

Au bout de 30 minutes, reprendre la pâte et la replier sur elle-même afin qu'elle retrouve son volume initial. Laisser reposer à nouveau 20 minutes.

Former une ou plusieurs boules et les déposer sur une plaque de cuisson et couvrir les pâtons d'un torchon. Laisser reposer 1 heure.

Préchauffer le four à 220°C / th7-8. Faire une entaille peu profonde sur chaque pain et déposer un ramequin d'eau (10 ml) à côté des pâtons sur la plaque.

Faire cuire durant 25 à 30 minutes et laisser refroidir avant de déguster.

### Préparer en machine :

Dans le bol de la machine, verser la levure et l'eau, laisser hydrater 5 minutes.

Verser le mixe et lancer le programme pain aux céréales ou pain complet (environ 4h).

A la fin du cycle, sortir le pain de la cuve et laisser refroidir avant de déguster.