

Pain Danois Fabrou.

Ce pain est un pain conçu par moi-même en associant plusieurs combinaisons issues de recettes purement Danoise. Il plaît énormément et accompagne beaucoup de plats. Il me sert aussi en tapas avec des caviars de courgette, purée de poivrons/anchois, saumon, rillettes et fromages... C'est le seul pain qui n'est pas cuit au four à bois puisque le début de cuisson se fait à four froid. Vous pouvez diviser les proportions pour adapter à votre batteur.

Les ingrédients pour 6 pains de 450 gr :

- 500g de farine de seigle T130 ou farine complète
- 350 g de farine de blé T65,
- 150 gr de farine de blé noir
- 1 carré de levure de boulanger, (42 gr)
- 25 cl de bière blanche ou blonde
- 85 cl d'eau tiède,
- 2 cuillères à café de sel,
- 1 cuillère à café de mélasse ou miel
- 100 gr de flocons d'avoine,
- 100 gr de graines de sésame,
- 100 gr de graines de tournesol,
- 150 g de cerneaux de noix.
- 100 gr de graine de lin
- 150 gr de noisettes entières
- 100 gr de graine de pavot
- 100 gr de blé cuit
- 100 gr de graines de courgette



La veille, mélanger la moitié des farines avec la bière, 25 cl d'eau, la mélasse et la levure.

Recouvrir votre plat d'un torchon puis laissez reposer et fermenté une nuit à température ambiante (max 20° ou direction le frigo pour 10 à 12 heures)

Le lendemain, ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez complètement. La pâte doit être collante (faire l'appoint avec de l'eau ou de la farine)

Chemisez vos moules à cake avec un papier sulfurisé puis emplir les moules à 2/3 de leur volume. Laissez lever à 25° pendant 30mn si le levain était à T ambiante et 45 mn si le levain était au frigo.

Enfournez dans un four froid réglé à 200° pendant 3/4 heure et prolongez la cuisson à 180 ° pendant 1/2 heure encore

Contrôlez la cuisson en plantant un couteau dans le pain, il doit ressortir sec et chaud