



Ingrédients

- 220 gr de farine mi-blanche ou noire (froment)
- 80 gr de seigle grossier en flocons
- 200 gr de petit lait (chez votre laitier) ou 100 gr de lait et 100 gr d'eau
- 7 gr de sel de roche ou de mer
- 50 gr de levain sauvage ou/et
- 10 gr de levure de boulanger
- 120 gr de noix préalablement trempées dans de l'eau la veille



Recette

- 1 – Rincer les noix et égoutter
- 2 – Mélanger les farines et le petit lait avec le levain, levure pour les pétrir à la main au moins 15 minutes. En pétrin mécanique, maximum 10 minutes
- 3 – Ajouter le sel à mi-pétrissage
- 4 – Une fois pétrie, la pâte doit être lisse et ne plus coller aux mains
- 5 – Y ajouter les noix délicatement sans brusquer la pâte
- 6 – Laisser lever au moins 3 heures à température ambiante ou une nuit dans le frigo
- 7 – Tempérer
- 8 – Donner forme à votre pâte comme vous en avez envie (carré, rond, ...)
- 9 – Enfourner dans un four préchauffé à 240 degrés
- 10 – Baisser votre four à 200 degrés après 10 minutes de cuisson
- 11 - Après 30 minutes de cuisson, sortez votre pain et «toquer dessous». S'il sonne creux, il est cuit! Bon appétit!