

Recette du Pain de Seigle Maison : Nutrition et Préparation

Informations nutritionnelles (pour 100g)

- Calories : environ 230 à 250 kcal
- Glucides : 45g à 50g
- Fibres : 6g à 8g (excellent pour la satiété)
- Protéines : 7g à 9g
- Indice glycémique : modéré, idéal pour une énergie durable

Ingrédients nécessaires

- 300g de farine de seigle complète
- 200g de farine de blé (T65 ou T80 pour faciliter la levée)
- 350ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère sèche (environ 7g)
- 10g de sel fin
- 1 cuillère à soupe de miel ou de mélasse (pour la couleur et le goût)

Matériel requis

- Un grand saladier ou un robot pâtissier
- Un torchon propre
- Une plaque de cuisson ou un moule à pain
- Une lame de rasoir ou un couteau bien aiguisé pour grigner

Étapes de préparation

- Mélangez les farines et le sel dans un saladier.
- Diluez la levure et le miel dans l'eau tiède, puis versez sur le mélange sec.
- Pétrissez la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit homogène (la pâte de seigle est naturellement collante).
- Laissez reposer la pâte sous un torchon humide pendant 1h30 dans un endroit tiède.
- Dégazez la pâte, formez un pâton et placez-le sur la plaque de cuisson.
- Laissez lever une seconde fois pendant 45 minutes.

- Préchauffez le four à 220°C avec un récipient d'eau en bas du four pour créer de la vapeur.
- Grignez le dessus du pain avec une lame et enfournez pour 35 à 40 minutes.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir le pain sur une grille avant de le trancher pour préserver la mie.
- Conservez-le dans un sac en papier ou un torchon propre pour garder la croûte croustillante.
- Le pain de seigle se congèle très bien tranché pour une consommation quotidienne contrôlée.