

PAIN DE BLÉ À L'ANCIEN



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Ce pain rustique est délicieux, servi chaud, frais sorti du four, ou grillé et tartiné de beurre!

Ingrédients

- 2 ¼ c. à thé (1 sachet) (11 ml) de levure
- ¼ tasse (50 ml) d'eau tiède
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 2 c. à table (15 ml) d'huile de canola
- 2 c. à table (15 ml) de mélasse
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 2 tasses (500 ml) de farine de blé Red Fife ou de farine de blé entier
- 1 ½ tasse (375 ml) de farine tout usage

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un bol moyen ou un batteur sur socle muni du crochet pétrisseur, ajouter le ¼ tasse d'eau, la levure et le miel.

Mélanger doucement et laisser reposer pendant cinq minutes.

PAIN DE BLÉ À L'ANCIEN | 2

Dans un petit bol, mélanger la tasse d'eau avec l'huile, la mélasse et le sel.

Lorsque le mélange de levure commence à mousser à la surface, ajouter les autres liquides et remuer pour combiner.

Ajouter la farine, une tasse à la fois, jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée. À l'aide d'une cuillère de bois ou des mains, mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle se tienne.

Placer la pâte sur une surface enfarinée. Pétrir à la main pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la pâte forme une boule. On peut aussi pétrir la pâte à l'aide du mélangeur sur socle pendant quelques minutes. La pâte est prête lorsqu'elle se détache de la paroi et forme une boule.

Huiler légèrement les mains et le bol dont on se sert, puis remettre la pâte à pain dans le bol.

Laisser lever la pâte dans un endroit chaud.

Pendant que la pâte s'active, préparer le moule à pain. Enduire le moule à pain d'enduit à cuisson et mettre de côté jusqu'à ce que la pâte soit prête.

Lorsque la pâte a doublé de volume (environ 30 minutes), dégonfler la pâte et la placer de nouveau sur une surface enfarinée. Former un pain.

Placer la pâte dans le moule à pain préparé et cuire de 20 à 22 minutes.

Le pain est prêt lorsque la croûte est brun doré, qu'il sorte facilement du moule, qu'il semble creux lorsqu'on le tapote légèrement et que la température interne se situe de 190 °F à 200 °F.

Remarque :-Ce pain est meilleur lorsqu'il est servi fraîchement sorti du four ou dans un délai de deux à trois jours. Si le pain n'est pas fini en quelques jours, il est préférable de le congeler pour consommation future.

Portions : Un pain