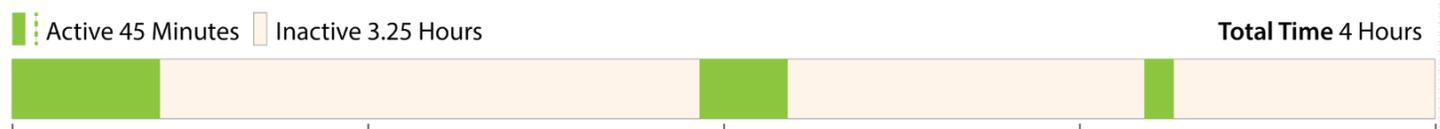


# Pain de mie de campagne au blé complet

Ce pain de mie moelleux est composé de 22 % de farine de blé complet et accompagné d'une touche de beurre et de lait pour une saveur délicieuse.

**Rendement** : un pain.

**Timing** : environ 4 heures.



Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces	Pourcentage du boulanger
Farine à pain non blanchie	3½ tasses	446	15,75	81,7 %
Farine de blé complet	¾ tasse	100	3,5	18,3 %
Sucre	2 c. à soupe	25	0,88	4,6 %
Beurre non salé, mou	2 c. à soupe	28	1	4,6 %
Sel	1½ c. à café	8,4	0,29	1,5 %
Levure instantanée	1½ c. à café	4,8	0,17	0,9 %
Eau, à 75-80 °F / 24-27 °C	1¼ tasse	295	10,4	54 %
Lait entier	¼ tasse	61	2,1	11,2 %

**Équipements** : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, moule à pain de 9 x 5" / 23 x 13 cm.

**Préparation.** Réglez la chambre de pousse à 84 °F / 29 °C et mettez le récipient à eau au milieu de la plaque chauffante avec ¼ de tasse / 60 ml d'eau dedans.

**Mélange et pétrissage de la pâte.** Mettez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez jusqu'à ce que vous ayez une pâte grumeleuse. Retournez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez à la main pendant 7-10 minutes ou 5-6 minutes en utilisant un batteur sur socle avec le crochet pétrisseur, jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et élastique. Ajoutez aussi peu de farine que possible pendant le pétrissage pour que le pain ne devienne pas sec ou dur.

**Fermentation de la pâte.** Façonnez la pâte en une boule et transférez-la dans un bol légèrement huilé. Placez le bol dans la chambre de pousse à 84 °F / 29 °C pendant 1-1,5 heure, ou jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.

**Façonnage et levée de la miche.** Préparez un moule à pain huilé et mettez-le de côté. Façonnez la miche en retournant la pâte sur une surface légèrement farinée et étirez-la en poussant doucement dessus pour former un rectangle. Roulez la pâte en un rouleau bien serré à partir du côté court. Placez le pain avec des plis en-dessous dans le moule préparé. Mettez le moule dans la chambre de pousse, encore réglée à 84 °F / 29 °C, et laissez la pâte lever jusqu'à ce que le dessus crée un dôme qui dépasse le rebord du moule d'à peu près 1" / 2,5 cm. Ceci devrait prendre environ 45-60 minutes.

**Préchauffage du four et cuisson du pain au four.** Préchauffez le four à 350 °F / 177 °C environ 45 minutes avant de mettre le pain dedans. Faites cuire la miche au four pendant 35-45 minutes jusqu'à ce qu'elle soit d'une couleur brun doré foncé. Elle devrait sembler creuse quand on tapote sur le fond ou avoir une température interne de 200 °F / 93 °C. Laissez le pain refroidir avant de le trancher.

*Recette offerte par Melissa Langenback, [thebakersguide.com](http://thebakersguide.com)*