

PUMPERNICKEL



INGRÉDIENTS :

- 225 gr de farine de seigle
- 110 gr de farine complète
- 50 gr de boulghour
- 5 gr de sel
- 15 ml de mélasse
- 350 ml à 450 ml d'eau chaude
- 7 ml d'huile

PRÉPARATION :

- Dans un grand saladier, mélangez la farine de seigle, la farine complète, le boulghour et le sel.
- Mélangez la mélasse et l'eau chaude, puis incorporez aux farines dans le saladier,
- Ajoutez l'huile et mélangez pour obtenir une masse dense,
- Déposez ensuite la pâte dans un plat à cake en tassant bien,
- Couvrez d'un film et entreposez entre 18 h et 24 h dans un endroit chaud (environ 25° C),
- Préchauffez le four à 110° C,
- Retirez le film du moule, remplacez par un papier alu,
- Enfournez au bain-marie, pour 4 heures,
- Augmentez la chaleur du four à 160° C et cuire encore 40 minutes,
- Ajoutez de l'eau si besoin est,
- Laissez refroidir 5 min dans le moule, puis démoulez sur une grille.

