



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

Pain aux deux sons

Ce pain est riche en fibres...



Ingrédients pour un pain en MAP ou 4 baguettes sur filet:

- 400 ml d'eau
- 2 grandes doses mesure d'huile d'Argan
- 500 g de farine bio type 65
- 25 g de son d'avoine
- 25 g de son de blé
- 2 grandes doses mesure de graines de lin noires
- 2 grandes doses mesure de graines de lin doré
- 1 sachet de levure déshydratée y compris sel
- (10 g de sel si votre levure n'en contient pas)

Mettre les ingrédients dans l'ordre dans la cuve. Régler le programme 1, doré, sur 1 kg. On obtient un pain très croustillant et assez léger et aéré.



***Son d'avoine** : il contient des fibres solubles qui peuvent contribuer à réduire le cholestérol sanguin dans le cadre d'un régime équilibré et pauvre en matières grasses.

***Son de blé** : il contient des fibres celluloseuses qui permettent d'améliorer le transit intestinal dans le cadre d'un régime équilibré.

<http://cachou66.canalblog.com/>