

PAIN à LA COURGE



Temps de préparation: 2h 5mn - Temps de cuisson: 1mn - Nombre de portions: 1

Ingrédients:

- 400g Courge Butternut
- 300g Farine d'épeautre
- 1cc sel
- 50g Graines de lin
- 50g Graines de courge
- 110g Eau
- pour saupoudrer Graines de tournesol

Préparation:

- Peler la courge (400g) et couper la en morceaux, la placer dans le bol hacher 2x 2sec/ Turbo
- Ajouter les 300g de farine d'épeautre, 50g de graines de lin, 50g de graines de courge, 110g d'eau, 1cc de sel, 1.5 cc de levure sèche pétrir 5 minutes

Faire lever 2h

- Préchauffer le four à 200°: Placer une feuille de papier cuisson au fond de votre moule à cake.
- Badigeonner le pain avec un pinceau mouillé d'eau. Parsemer des graines de tournesol et courges par dessus et placer au four 1h à 200°