

Baguettes aux céréales

Pour cette recette, je ne me suis pas compliquée la vie. J'ai pris la recette du [pain cocotte aux céréales](#) avec le façonnage et la cuisson des [baguettes](#).



Ingrédients:

300g d'eau

20g de levure fraîche

500g de farine multicéréales Francine

10g de sel

Préparation:

1- Mettre l'eau et la levure émiettée dans le bol du Thermomix et programmer 2

min/37°C/Vit 2.

2- Ajouter la farine et pétrir 2 min. Verser le sel et pétrir à nouveau 2 min.

3- Rassembler la pâte et la laisser pousser environ 1 heure dans un saladier fariné et recouvert de film alimentaire.



4- Former trois boules de poids égal et les laisser reposer 20 min sous un torchon.



5- Aplatir chaque pâton avec la paume de la main.



Le replier d'un tiers et presser avec les doigts .



Tourner le pâton de 180°, le replier d'un peu plus d'un tiers et le presser de nouveau.



Plier le pâton en deux dans le sens de la longueur et souder les bords en appuyant avec la base de la main.



Rouler le pâton sous les mains jusqu'à ce que l'on atteigne la longueur voulue. Affiner les extrémités en pointes.



6- Déposer les pâtons sur des empreintes à baguettes. Ici, j'ai utilisé celle de Guy Demarle. Les laisser reposer 1h40 min sous un linge.



7- Préchauffer le four à 230°C après avoir placé une plaque en position basse.

Fariner les baguettes et les lamer. Juste avant d'enfourner, verser 5 cl d'eau sur la plaque chaude. Faire cuire 20 min (18 min pour moi).



