

Spezialitads dal Grischun



PAIN DE SEIGLE

Le pain fortifiant des paysans des Grisons

Ingrédients

(pour 2 pains d'environ 650 g)

600 g de farine de seigle complet
200 g de farine de froment complet
1 1/2 cuiller à soupe de sel
200 g de seigle concassé
4.5 dl d'eau
50 g de levure
2 cuillers à soupe d'huile
300 gr de salami grison coupé en rondelles de
1 cm d'épaisseur

Préparation

(Préliminaires: 30 minutes, temps de préparation:
environ 1 heure)

- Mettez la farine dans une terrine et chauffez-la un peu (à four ouvert, à une température de 80 degrés Celsius). Ajoutez le sel et le seigle concassé que vous mélangez avec la farine. Chauffez légèrement l'eau que vous laissez couler dans un renforcement dans lequel vous ajoutez le sel et l'huile ainsi que la levure diluée auparavant. Pétrissez ensuite énergiquement la masse jusqu'à ce que vous

obteniez une pâte onctueuse.

- Mettez la pâte à l'abri dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- Coupez le salami grison en dés et mélangez-le à la pâte en la pétrissant. Formez deux pains, saupoudrez-les de farine et pratiquez des entailles dessus avec un couteau acéré. Mettez les pains au four préchauffé à 220 degrés Celsius et laissez cuire pendant 1 heure.