

Pain blé entier/ Whole wheat bread



Ce pain et graines de lin constituent un moyen astucieux d'intégrer de façon imperceptible davantage des grains entiers et des fibres alimentaires dans l'alimentation. *This bread with ground flaxseeds is a great way to add more whole grains and dietary fibre into a daily menu.*

Contient : blé / **PEUT CONTENIR** : -

Contains : **Wheat** / **MAY CONTAIN** : -

UNE (1) PORTION ÉQUIVAUT À 45 g

NOMBRE DE PORTIONS : 36

Préparation : 2 -5 hrs

Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS

QUANTITÉ /AMOUNT

Eau tiède avec ½ cuillère à café de sucre /
 Lukewarm water with ½ teaspoon sugar

3 tasses / cups (750 ml)

Levure / Yeast

1.5 c. à soupe / tablespoons (17.5 ml)

Sel / Salt

2.25 c. à café / teaspoons (11 ml)

Farine de blé entier / Wheat flour, whole wheat

6 1/2 tasses / cups (1625 ml)

Graines de lin moulues / Flaxseeds, ground

1/2 à 1 tasse / cup (125 - 250 ml)

Autres options: graines de carvi, chia, citrouille, tournesol ou chanvre

Other options : caraway, chia, pumpkin, sunflower or hemp seeds

PRÉPARATION

1. Faites chauffer 3 tasses d'eau au micro-ondes pendant 2 min. Ajouter 1 ½ cuillère à soupe (15 ml) de levure dans de l'eau tiède avec ½ cuillère à café sucre et laisser reposer 10 min.
2. Ajouter 6 ½ tasses de farine de blé entier dans un grand bol. Ajouter 2 cuillères à café ¼ (11 ml) de sel à la farine
3. Ajouter jusqu'à 1 tasse de lin moulu (peut moudre les graines dans un moulin à café ou un mélangeur et conserver dans un récipient scellé au réfrigérateur), ajouter d'autres options de graines si désirez. Mélanger les ingrédients secs.
4. Combinez les ingrédients humides et secs une fois que la levure a poussé dans l'eau tiède après 10 min. Pétrir jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée.
5. Couvrir et laisser reposer de 2 à 5 heures.
6. Répartir en 3 pains, couvrir de farine et former des boules. Laisser reposer 30 min.
7. Cuire au four pendant 25 min. à 425 °F
8. Laissez refroidir! Profitez!

METHOD

1. Heat 3 cups of water in the microwave for 2 min. Add 1 ½ Tablespoons (15 ml) of yeast into warm water with ½ teaspoon of sugar and let sit for 10 min.
2. Add 6 ½ cups of whole wheat flour in a big bowl. Add 2 ¼ teaspoons (11 ml) of salt to flour
3. Add up to 1 cup ground flax (can grind seeds in coffee grinder or blender and store in sealed container in the fridge), add other seed options as desired. Mix dry ingredients
4. Combine wet and dry ingredients once the yeast has grown in the warm water after 10 min. Knead until all flour is incorporated.
5. Cover and let sit for 2 to 5 hrs.
6. Divide into 3 loaves, cover with flour and form into balls. Let sit for 30 min.
7. Bake for 25 min. @ 425 °F
8. Let cool! Enjoy!

Valeur nutritive

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(45g)
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 94mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a