



Un cadeau simple,  
**PAIN COMPLET**  
en bocal?

## PAIN COMPLET en bocal

### INGRÉDIENTS

Pour 1 pain / mélange en bocal de 1l

#### Mélange en bocal

- 400g de farine complète
- 100g de flocons d'avoine
- 100g de noisettes grossièrement hachées
- 2 cc de sel
- 50g de graines de pavot
- 50g de graines de sésame noir
- 1 paquet de levure sèche

#### Ingrédients à ajouter

- 2 cs de vinaigre de pomme
- 5dl d'eau

### PRÉPARATION

1. Disposer soigneusement tous les ingrédients dans l'ordre dans un bocal propre et ébouillanté. Après chaque couche, taper délicatement le bocal sur le support. Bien refermer le bocal.
2. Écrire les instructions de cuisson sur un papier festif et offrir avec la préparation pour le pain.
3. **Instructions de cuisson:** mélanger tous les ingrédients avec l'eau et le vinaigre de cidre. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Disposer la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Mettre au four non préchauffé et cuire 60-70 minutes à 180°C. Laisser refroidir sur une grille. Le pain cuit a une longue conservation.



#### TIPS:

- Remplacer les noisettes par des graines de courge locales hachées.
- Remplir des bocaux pour sa propre consommation, à emporter au mayen ou en vacances mais aussi idéal comme réserve de secours à la maison ou comme belle décoration dans la cuisine.
- Idéal comme cadeau pour bricoler avec de jeunes enfants. Le remplissage amuse déjà les plus petits et stimule leur motricité. Les parrains et marraines se réjouiront de ce cadeau utile et délicieux.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT