



A table

# Pain de sarrasin en cocotte

Texte et photo : USPF

## Ingrédients

Cocotte avec couvercle,  
volume de 2,5 à 3 litres, papier sulfurisé

250 g de farine de sarrasin  
125 g de farine d'épeautre claire  
125 g de farine à tresse  
1,5 c.c. de sel  
3 dl d'eau ou mélange lait-eau  
tiède  
20 g de levure fraîche  
80 g de noix hachées grossièrement ou de  
graines, à volonté

## Préparation

Mélanger les farines et le sel dans un grand bol. Former une fontaine et y verser le mélange lait-eau et la levure. Ajouter les noix hachées ou les graines et pétrir afin d'obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser monter dans un endroit frais pendant une nuit. Former une boule sur une surface légèrement farinée. Poser la pâte sur le papier sulfurisé et laisser monter pendant 15 minutes supplémentaires. Mettre la cocotte avec le couvercle dans le four froid et faire chauffer à 240 °C. Entailler le pain avec un couteau aiguisé. Sor-

tir la cocotte chaude du four avec précaution et la déposer sur une planche en bois. Y déposer le pain avec le papier sulfurisé. Faire cuire pendant 25 minutes à 250 °C dans la partie inférieure du four. Enlever le couvercle et laisser cuire pendant encore 15 minutes. Sortir le pain de la cocotte et laisser refroidir sur une grille.

La farine de sarrasin ne contient pas de gluten. Pour faire du pain, il faut lui ajouter de la farine de blé, sans quoi la pâte ne montera pas. ■

## Notre paysanne



**Silvia Amaudruz**  
Le Mont-sur-Lausanne (VD)

Silvia Amaudruz fait partie du comité exécutif de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) depuis 2019. Elle s'y engage en tant que présidente de la commission alimentation et économie familiale. Elle transmet son savoir au sein du projet « #ALMA » sous forme de « tips & astuces ». Tous les quinze jours, une nouvelle suggestion pratique et de saison est publiée dans les domaines de la cuisine, du ménage, du jardinage, de la santé & beauté et du re-

cyclage. Silvia Amaudruz s'occupe du secteur Ménage et y partage des conseils pratiques concernant le foyer.

Union suisse des paysannes et des femmes rurales. Nous, les femmes de l'espace rural. Ensemble. Compétentes. Engagées.

[www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch) → Alimentation & économie familiale → #ALMA tips & astuces

Plus de recettes sur [www.ufarevue.ch/recettes](http://www.ufarevue.ch/recettes)