**Baguette Monge aux céréales** **Pour 16 petits cœurs ou 3 petites baguettes**

**- 215 g d'eau
- ¾ càc de sel
- 250 g de farine T 65
- 170 g de farine aux céréales
- ½ càc de levure sèche de boulanger
- 80 g de** [**levain liquide Kayser**](http://croquantfondantgourmand.com/levain-kayser/)
**- graines de pavot bleu** [**1001 épices**](http://www.mille-et-une-epices.com/accueil.php)

Mettre dans la [**MAP**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/), l'eau, le sel les farines, la levure et le levain.
Lancer le programme "pâte seule" (1 h 20).
À la fin du programme, poser le pâton sur le plan de travail fariné.
L'étaler avec la main en rectangle. Le plier en 2.
Aplatir avec les mains.
Tourner le pâton de ¼ de tour, plier en 2, aplatir avec les mains.
Refaire plusieurs fois cette opération (c'est de plus en plus dur).
Ensuite soit vous formez 3 baguettes que vous déposerez sur la plaque de cuisson,
soit vous partagez le pâton en 16 morceaux de 46 g environ.
Dans ce cas :
Faire des boules un peu allongées.
Les fendre sur les ¾ de la longueur et écarter les 2 morceaux pour donner une forme de cœur.
Poser les petits cœurs sur la plaque de cuisson.
Laisser lever, couvert et au chaud (pour moi dans le four à 30°) pendant 30 min environ.
Lorsque la pâte a gonflé, asperger d'eau et saupoudrer de grains de pavot.
Mettre dans le four froid réglé à 220° pendant 20 min environ.
Vérifier la cuisson.
Laisser refroidir sur grille.