 **Pain bio à l'engrain**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/05/Pain-bio-%C3%A0-lengrain-DSCN8104.jpg) **Pour 2 petits pains**

**- 450 g de farine d'engrain**   
**- 50 g de farine de blé T65  
- 1,5 càc de sel**  
**- 310 g d'eau tiède**  
**- 100 g de** [**levain**](http://croquantfondantgourmand.com/levain-kayser/) **liquide**  
**- ½ càc de levure sèche de boulanger**  
 **Un (ou deux) banneton bien fariné. - La plaque du four tapissé de papier cuisson**.  
**Une plaque creuse déposée dans le bas du four.**  
**Préchauffage du four à 230°C (Chaleur tournante)**

Mélanger les deux farines et le sel dans la cuve du robot. Faire un puits et y verser l'eau, le levain et la levure.  
Mélanger 4 minutes à vitesse lente, puis 4 minutes à vitesse rapide, jusqu'à l'obtention d'un pâton.  
Fariner largement le plan de travail et y déposer la pâte qui est un peu collante.  
La replier plusieurs fois sur elle-même avec les mains farinées. Former une boule.  
Recouvrir la pâte d'un linge humide et laisser pousser pendant 1h30.  
Si comme moi, vous préférez faire deux petits pains, partager la pâte en deux (2 x 464 g).  
Retourner la pâte. Ramener les bords vers le centre, pour obtenir de nouveau une boule.  
Déposer le pâton dans le banneton, soudure au-dessus.  
Laisser reposer 1h30 sous un linge.  
Retourner délicatement le pain sur la plaque, la soudure est dessous. Lamer le pain en croix.  
Juste avant d'enfourner, verser 50 ml d'eau sur la plaque creuse chaude.  
Faire cuire pendant 15 minutes, puis baisser la température du four à 190°C.  
Laisser cuire encore une quinzaine de minutes pour les petits pains et 10 minutes de plus pour le gros pain (à vérifier).  
Laisser refroidir sur une grille.  
Couper en tranches fines.