**Baguette Monge aux céréales**[](http://idata.over-blog.com/4/38/18/86/archives/44/35976962.jpg) **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.