**Pain à la graine de lin**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2009/08/Pain-aux-graines-de-lin-aout-2009-085-copie.jpg) **Pour 2 Pains :**

**- 320 g d'eau  
- 1 càc de sel  
- 520 g de farine T 65  
- 15 g de levure fraîche ou 2 càc de levure sèche de boulanger  
- 6 càs de graines de lin**

**La plaque du four tapissée de papier cuisson**  
**Préchauffer le four à 220° (chaleur étuvée pour moi).**

Mettre dans la cuve de la [**MAP**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/), l'eau, le sel, la farine, les graines de lin.  
Faire un puits dans lequel on dépose la levure.  
Lancer le programme Pâte (1 h 20).  
La pâte a bien gonflé.  
Sortir le pâton. Le partager en 2 (2 x 460 g).  
Façonner 2 pains et les poser sur la plaque du four.  
Laisser lever, couvert d'un torchon.Lorsque le pain a bien gonflé, le vaporiser d'eau.  
Saupoudrer de farine. Faire des grignes.   
Enfourner.  
**J'ai sorti le 1er pain au bout de 20 minutes, je l'ai laissé refroidir sur une grille, avant de l'emballer et de le mettre au congélateur. Il suffira le jour J de le remettre 10 minutes à 220° pour obtenir un pain tout frais.**  
Laisser le second pain encore 10 minutes (soit 30 minutes en tout), le sortir et le laisser refroidir sur une grille.  
Couper en tranches une fois le pain à la graine de lin bien froid.