Ma recette du pain à la farine d'épeautre selon sainte Hildegarde de Bingen



Ingrédients :

500 GR de farine d'épeautre
4 GR de sel
21 GR de levure boulangère
350 mL d'eau

Réalisation 🤩

- Faire chauffer l'eau
- L'ajouter à la farine avec le sel, la levure. Pétrir la pâte dans le saladier.
- Couvrir d'un torchon humide pendant 30 minutes.
- Repétrir la pâte.
- Recouvrir du torchon humide et laisser reposer au minimum 2 heures, mais idéalement toute une nuit.
- Cuire 35 minutes à 180 degrés .

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste