

**PAIN SPORTIF** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 20 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 400 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de farine de seigle T130
- 10 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 50 grammes d'amandes
- 60 grammes de canneberge ou cranberry, séchée, sucrée
- 50 grammes de courge, graines

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tiédir 4 cl d'eau et délayez-y la levure émiettée.
- 2° Dans un saladier, mélangez les farines, le sel, les amandes, les graines de courge et les cranberries. Commencez à pétrir au batteur tout en incorporant la levure diluée et 20 cl d'eau tiède. La pâte doit être élastique.
- 3° Formez une boule et couvrez-la d'un linge propre. Laissez lever 1 h. Travaillez la pâte et formez 8 boules. Placez-les sur une plaque de cuisson graissée et laissez lever 30 min. Préchauffez le four à 210 °C. Saupoudrez les pains d'un peu de farine et incisez-les joliment. Enfournez pour 40 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [86 g]	% AR
ÉNERGIE	365 kcal	315 kcal	16 %
PROTÉINES	14 g	12 g	25 %
GLUCIDES	58 g	50 g	19 %
SUCRES	8 g	7 g	7 %
LIPIDES	8 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	6 g	23 %
SODIUM	583 mg	503 mg	21 %