

# Pain vapeur aux graines de courge

Voici une recette de pain originale que vous pourrez adapter à votre goût en fonction de vos préférences. Il présente une mie dense et moelleuse qui absorbe bien les sauces. De plus il est facile à faire et se conserve très bien. Vous pouvez le congeler sans aucun souci : il gardera toutes ses qualités.



Pain vapeur aux graines de courge

Et pour ceux qui voudraient faire leur pain maison je vous conseille ce superbe ouvrage: Le Grand Manuel du Boulanger.

Un total de 100 recettes :

Environ 40 recettes de base : le traitement des produits de boulangerie (farine, levure, levain), les techniques du boulanger (pétrissage, fermentation, façonnage), les pâtes de base (pâte à pain, pâte à brioche, pâte à croissant...), les

crèmes de base (crème pâtissière, crème d'amandes, compote...).  
Puis 60 recettes de boulangerie : pains classiques (baguette, pain complet, pain de seigle), pains spéciaux (pain à la châtaigne, pain aux noix...), viennoiseries (croissant, chausson aux pommes...), brioches (vendéenne, parisienne, kouglof...), gâteaux de voyage (cake aux fruits confits, pain de gènes...), petits gâteaux du boulanger (paille framboise, financier, chouquettes...).

Un concept de livre très visuel. Vous pouvez l'acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous :



Le Grand Manuel du Boulanger

**Ingrédients ( pour 6 petits pains**

# individuels ou un grand pain rond)

J'utilise ici un mélange de farine mais rien ne vous empêche de varier (farine blanche, farine complète ou semi complète etc); de même vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix, des éclats de noisettes, des raisins secs, des morceaux d'abricots secs, des éclats de chocolat etc.



Ingrédients

- 190 g de farine blanche
- 60 g de farine de sarrasin
- 150 g d'eau
- 15 g de levure fraîche
- 1 cuillère à café de sel
- un peu d'huile
- 60 g de graines de courge



Graines de courge

# Matériel :

- un cuiseur vapeur traditionnel ou électrique



Cuiseur vapeur VS404300 Vitacuisine

- moules spéciaux pour la cuisson du pain type Guy de Marle ou tout simplement un assiette à soupe large ( pour un pain entier ) ou des petits ramequins (pour des petits pains individuels).



- film étirable alimentaire

### Préparation

Si vous possédez un robot type Kitchen Aid, Kenwood ou autre équipé d'un pétrin utilisez-le. Sinon il faudra pétrir avec vos petites mains...

- Faire légèrement tiédir l'eau mais attention elle ne doit pas dépasser 35° au risque de tuer la levure. Mélanger l'eau avec la levure.



Mélanger l'eau avec la levure.

- Tamisez les farines dans un grand bol. Ajoutez le sel.



Tamisez le farine

- Versez le mélange eau et levure sur la farine et pétrir (3 mn environ au robot). La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol. Ajoutez les graines de courges et pétrir encore une minute.



La pâte doit former une boule qui se détache de la paroi du bol

- Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus.



Farinez légèrement votre plan de travail et posez la boule de pâte dessus

- Si vous désirez faire des petits pains roulez légèrement la boule pour former un boudin. Si vous désirez faire un grand pain faites en simplement une boule régulière.



Roulez légèrement la boule pour former un boudin.

- Coupez le boudin en 6 portions du même poids si vous désirez des petits pains. Roulez chaque morceau dans votre main pour former une boule.



Coupez le boudin en 6 portions

- Si vous utilisez une assiette creuse (pour un grand pain) ou des petits ramequins, huilez chacun d'entre eux avec un petit pinceau ou encore mieux utilisez une huile de cuisson en spray.



Huilez vos moules ou assiettes

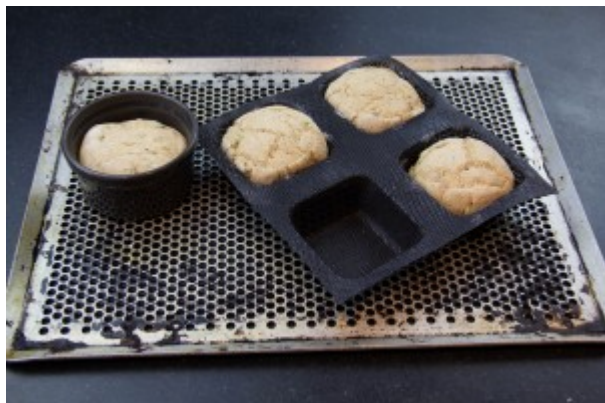
- Posez vos boules de pâte dans les moules (assiette, moules ou ramequins suivant votre choix) et **recouvrez-les d'un linge humide.**





- Faites lever dans un endroit chaud pendant une heure: je fais lever ma pâte au four à **30°**. Si votre four ne descend pas si bas mettez le à **50° chaleur tournante** et **ouvrez la porte** ; posez les moules **sur la porte du four ouverte** (et pas à l'intérieur). La pâte doit avoir **doublé** de volume.





- La pâte levée, recouvrez de film alimentaire. Cela évitera à la vapeur de s'accumuler dans les moules pendant la cuisson.



Recouvrez de film alimentaire

- Posez les moules dans votre cuiseur vapeur et cuire pendant 45 mn. Si vous utilisez des paniers bambou, amenez l'eau à ébullition dans la casserole et posez les paniers bambous contenant les moules sur la casserole. Cuire 45 mn en maintenant l'ébullition à petit feu. A la fin de la cuisson le pain ne semble pas cuit car il ne présente pas de croûte.



Pains à la sortie de la cuisson vapeur

- Ôtez le film alimentaire et passez au four à 220 ° pendant 10 mn pour former une jolie croûte dorée sur le pain.



Les pains à la sortie du four

- C'est prêt!. Ce pain se conserve très bien plusieurs jours dans une boîte à pain. Il est délicieux passé au grill pour le petit déjeuner ou avec du fromage!

