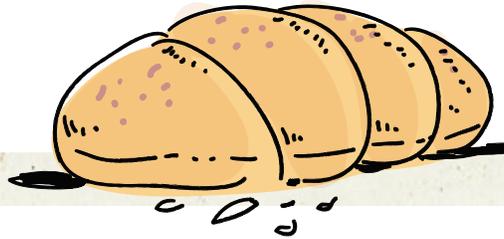




## **PAIN DE BLÉ ENTIER**



Voici une recette pour faire votre propre pain entier à la maison! À l'époque de Marie de l'Incarnation, les religieuses mélangeaient des pois avec le blé pour faire le pain, mais la recette d'aujourd'hui mélange plutôt des farines!

### **INGRÉDIENTS**

1 enveloppe de levure rapide  
(ou 3 c. à thé)

2 cuillères à table de cassonade  
ou de mélasse

2 cuillères à table de beurre  
ou de graisse

1 tasse d'eau tiède

1 tasse de lait chauffé et tiédi

2 tasses de farine blanche

4 tasses de farine de blé entier

1 cuillère à thé de sel





## ÉTAPES

Dissoudre la levure dans l'eau tiède avec 1 cuillère à thé de sucre, et y ajouter le lait et la cassonade (ou la mélasse).

Y ajouter le beurre fondu, le sel et la farine blanche.

Ajouter la farine de blé entier en petites quantités à la fois et bien mélanger.

Badigeonner le dessus de la pâte de beurre fondu et couvrir.

Laisser lever la pâte au double du volume.

Mettre la pâte sur une surface enfarinée, la pétrir en pains, remplir à moitié les casseroles beurrées et laisser lever dans un endroit chaud.

Faire cuire dans un four chaud à 400°F durant environ 15 minutes, puis baisser la température au four à 200°F et continuer la cuisson durant à peu près 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain se détache de la casserole.

Bonne dégustation!

