



Pour un pain (dans un moule de 5 po x 9 po /12,5 cm x 23 cm)

2 c. à café de levure sèche à action rapide

1 tasse (250 ml) d'eau tiède

2 à soupe de miel

1 1/3 tasse (200 g) de farine de blé entier

3/4 tasse (120 g) de farine non blanchie

1/2 tasse (50 g) de flocons d'avoine

1 c. à café de sel

1 oeuf battu

3 c. à soupe de flocons d'avoine

Dans le bol du batteur sur socle muni du crochet, délayer la levure avec l'eau tiède et le miel. Ajouter les farines et les flocons d'avoine et pétrir à vitesse moyenne pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit homogène et se décolle de la parois du bol.

Couvrir le bol de film alimentaire et laisser lever 1h30.

Chemiser un moule à pain de 5 po x 9 po (12,5 cm x 23 cm) de papier parchemin. Réserver.

Sortir la pâte du bol et sur un plan de travail légèrement fariné, dégazer la pâte.

L'aplatir et l'étendre avec les mains et l'enrouler sur elle même. Il faut que le rouleau ait la même longueur que le moule utilisé.

Déposer la pâte dans le moule préparé et couvrir de film alimentaire. Laisser lever 1h30

Préchauffer le four à 350 F (180 C).

Badigeonner au pinceau, le dessus du pain, d'oeuf battu et saupoudrer de flocons d'avoine.

Enfourner pour 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et que le dessous sonne creux quand on tape dessous.

Sortir du four et démouler sur une grille jusqu'à complet refroidissement.