

Faire un pain comme il y a 5000 ans

Le savais-tu ?

Depuis le Néolithique, il y a environ 10'000 ans, l'Homme ne vit plus uniquement de la chasse et de la cueillette, il devient agriculteur et éleveur. Apparus d'abord au Proche-Orient, l'agriculture et l'élevage sont des inventions qui se répandent ensuite dans toute l'Europe. Les premières plantes cultivées sont des céréales (blé et orge), ainsi que le pois et la lentille. Tous les travaux des champs étaient réalisés à la main comme le labourage et les semis ; la moisson se faisait à l'aide de faucilles constituées d'un manche en bois et d'une lame en silex. Les graines récoltées étaient ensuite broyées à l'aide d'une meule en pierre. La farine obtenue était mélangée avec de l'eau pour former une galette qui était cuite au feu.

Pour faire un petit pain

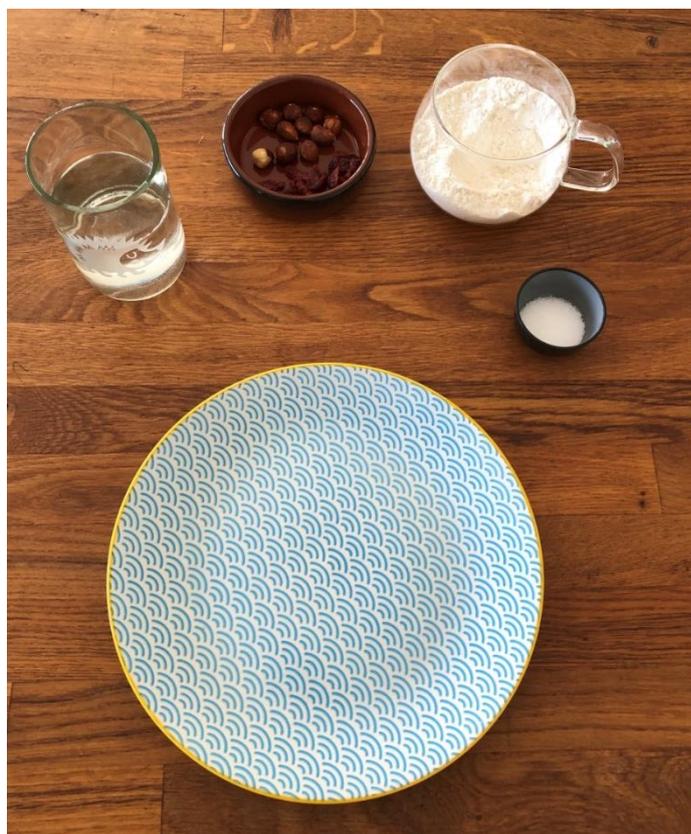
Ingrédients :

- 1 petite tasse de farine
- Eau
- À choix : noisettes, canneberges, pommes, graines de lin ou de pavot
- ½ cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel

La levure n'était pas utilisée au Néolithique mais dans un souci de goût, nous vous conseillons de l'ajouter.

Matériel :

- 1 assiette
- 1 grille (four)



Etape 1 :

Versez la tasse de farine, dans laquelle vous aurez ajouté la demi-cuillère à café de levure, dans l'assiette et creusez-y un petit puits. Ajoutez une pincée de sel.

**Etape 2 :**

Versez l'eau dans le puits petit à petit et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop collante, rajoutez de la farine. Si la pâte est trop sèche, rajoutez de l'eau. Formez une boule.



Etape 3 :

Ajoutez les noisettes, les canneberges, les pommes et les graines.



Etape 4 :

Placez votre boule de pain sur la grille du four et la mettre au four à 200°C pendant 25 à 30 min.



Etape 5 :
Dégustez !

