



# PAIN NOIR DE FRISE ORIENTALE

Le pain noir de la Frise orientale est consommé dans le Nord de l'Allemagne depuis des siècles, car il est considéré comme très sain. Traditionnellement, au Moyen Âge, il était cuit à l'extérieur de la maison dans des fours spéciaux en argile jusqu'à 24 heures. Cela explique également sa couleur sombre. Les habitants de la Frise orientale accompagnent leur pain de fromage, de saucisse et de poisson ainsi que de confiture ou de miel.

## INGRÉDIENTS

### Levain de seigle :

- 300 g de farine de seigle
- 300 ml d'eau (30° C)
- 30 g de levain actif

### Bouillon :

- 100 g de farine de seigle, moyen
- 200 g de graines de tournesol
- 300 ml d'eau bouillante
- 20 g de sel

### Pâte :

- 400 g de farine de seigle, moyenne
- 200 ml d'eau (50° C)
- 40 g de feuilles de navet
- Levain de seigle
- Bouillon

## MÉTHODE :

1.

Commençons par le levain. Mélangez le levain avec la farine de seigle et l'eau dans une pâte et laissez reposer 16 heures à température ambiante.

2.

Pour le bouillon, versez de l'eau bouillante sur les graines de tournesol, le sel et la farine et laissez tremper toute la nuit.

3.

Mélangez ensuite les 400 g de farine avec de l'eau chaude et le bouillon jusqu'à ce qu'une pâte homogène se forme. Ajoutez maintenant les feuilles de navets et le levain. Pétrissez ensuite lentement le tout pendant 30 minutes et laissez reposer 45 minutes.

4.

Avec les mains mouillées, façonnez une miche de pain à partir de la pâte et placez le mélange dans un moule à pain. Ensuite, laissez-le tout reposer pendant encore 3 heures. Passé ce délai, la pâte doit dépasser d'environ 2 cm du bord de la casserole. Sinon, attendez encore un peu.

5.

Préchauffez le four à 220° C, insérez le pain et ramenez la température à 160° C. Faites cuire au moins 140 minutes.

**Astuce :** laissez reposer 24 heures avant de couper.

# HANOVRE

## 1. CONSEIL :

Hanovre est un détour obligé parmi les villes allemandes. La ville de Basse-Saxe offre un mélange passionnant de modernité et de tradition. Les quartiers comme Linden représentent une ambiance urbaine et branchée. Les jardins de Herrenhausen vous invitent à flâner dans la verdure et le Maschsee crée une atmosphère maritime de nage et de surf.



## VILLE AUTOMOBILE À WOLFSBURG

### 2. CONSEIL :

Le plus grand groupe automobile allemand Volkswagen (VW) est basé à Autostadt, Wolfsburg. Un parc de loisirs et d'aventure moderne avec des espaces verts et aquatiques, des expositions, une aire de jeux et un parcours tout-terrain attire les clients, les amateurs de voitures et les familles. Vous trouverez ici un aperçu de la technologie de production, les jalons de l'histoire de l'automobile ainsi que des événements culturels.



## FRISE ORIENTALE

### 3. CONSEIL :

Moin, moin – c'est ainsi qu'on se salue en Frise orientale. La région de la côte de la mer du Nord est caractérisée par un air frais et salé ainsi que d'innombrables moutons sur des digues vertes. Les amoureux de plages devraient visiter les îles de la Frise orientale. Certaines d'entre elles sont interdites aux voitures, vous ne pouvez donc vous déplacer uniquement à pied ou à vélo. En plus du pain noir, la région est également connue pour son thé : le thé de la Frise orientale se boit traditionnellement avec un peu de lait.



Crédits photos de haut en bas :  
© Landeshauptstadt Hannover / Lars Gerhardts;  
© DZT / Francesco Carovillano;  
© DZT / Christian Bäck

Editeur :

Office National Allemand du Tourisme  
Beethovenstraße 69  
60325 Francfort-sur-le-Main  
Allemagne

[www.germany.travel](http://www.germany.travel)

Avec le soutien du



Ministère fédéral  
de l'Économie  
et de la Protection du Climat

en vertu d'une décision  
du Bundestag allemand

L'Allemagne  
Destination Voyage

