



## PAIN DE CAMPAGNE PADERBORN

Le pain de campagne Paderborn est connu bien au-delà de la ville située en Rhénanie du Nord-Westphalie. Le pain léger au mélange de seigle se consomme dans toute l'Allemagne. Son goût fort et moyennement amer est unique en son genre. De plus, le pain dense a une durée de conservation particulièrement longue.

### INGRÉDIENTS

#### Levain :

- 270 g de farine de seigle (T130)
- 270 ml d'eau (tiède)
- 30 g de farine de seigle pour activer le levain

#### Pâte principale :

- 370 g de farine de seigle (T130)
- 210 g de farine de blé (T110)
- 570 g de levain
- 370 g d'eau
- 8 g de levure fraîche
- 17 g de sel

### MÉTHODE :

1.

Occupez-vous tout d'abord du levain : Mélangez la farine de seigle avec le levain et l'eau et laissez-le tout reposer pendant 24 heures à température ambiante.

2.

Pétrissez lentement le levain affiné avec les ingrédients de la pâte principale pendant 10 minutes. Puis couvrez et laissez reposer environ 45 minutes. Pendant ce temps, graissez un moule à pain (capacité d'environ 1,5 kg).

3.

Versez le mélange dans le moule à pain et laissez lever encore 80 minutes. Lorsque la pâte atteint le bord du moule, elle est prête à être cuite.

4.

Préchauffez le four à 240 °C et vaporisez le pain avec de l'eau.

5.

Faites cuire le pain environ 60 minutes. Après 15 minutes, réduisez la température du four à 210 °C.

# COLOGNE

## LA MÉTROPOLE COLORÉE

### 1. CONSEIL :

Les origines de la ville de Cologne dans l'Ouest de l'Allemagne remontent à l'époque des Romains. Fondée il y a plus de 2 000 ans, la métropole regorge aujourd'hui de multiples cultures. Le mode de vie unique de Cologne est l'ADN de la ville et se ressent à chaque coin de rue. Des musées fascinants et des bâtiments imposants comme la cathédrale de Cologne classée au patrimoine mondial de l'UNESCO sont aussi à découvrir ici.



## ZOLLVEREIN ET ZECHÉ

### PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

### 2. CONSEIL :

Le complexe industriel Zeche et la cokerie de Zollverein font partie des monuments industriels les plus importants au monde et témoignent de l'identité de toute une région. La plus grande ancienne mine de charbon au monde est aujourd'hui un lieu unique pour l'art, les concerts, les festivals et les sports – devant un décor industriel imposant avec des prairies vertes et de grands arbres.



## À VÉLO SUR LA PISTE CYCLABLE DE LA VALLÉE DE LA RUHR

### 3. CONSEIL :

C'est là que la nature rencontre la culture industrielle : la piste cyclable bien développée de la vallée de la Ruhr longe la rivière Ruhr à travers les forêts et les prairies. Encore et encore, les témoignages de la culture industrielle unique de la région se détachent dans le paysage. L'itinéraire d'excellente qualité d'une longueur de 240 km offre de nombreuses possibilités de nuitées et de restauration pour les cyclistes.



Crédits photos de haut en bas:  
© DZT / Francesco Carovillano;  
© DZT / Francesco Carovillano;  
© RuhrtalRadweg / Dennis Stratmann

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

