



## PAIN NOIR RHÉMAN

Dans l'extrême Ouest de l'Allemagne, les gens apprécient particulièrement le pain noir rhéman. Le pain de seigle noir est sain, nutritif et riche en fibres. Noir à l'extérieur et dense à l'intérieur, il peut se déguster en tartines salées ou sucrées.

### INGRÉDIENTS

- 125 g de flocons de seigle
- 125 g de farine de seigle
- 200 g de farine de blé entier
- 50 g de levain de seigle, sec
- 75 g de graines de tournesol
- 10 g de levure fraîche
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à soupe de pommes de terre ou de navets, coupés en dés
- 350 ml d'eau

### MÉTHODE :

1.

Cette recette de pain noir rhéman est un jeu d'enfant : il suffit de mélanger tous les ingrédients et de laisser lever la pâte pendant 2 heures à température ambiante.

2.

Mettez le mélange dans un moule et préchauffez le four à 250 °C.

3.

Faites d'abord cuire pendant 20 minutes sur la grille la plus basse à 250 °C. Ensuite, réduisez la température à 200 °C et laissez le pain au four pendant encore 40 minutes.

**Astuce :** Couvrez le pain d'une serviette humide immédiatement après la cuisson et ne le sortez du moule qu'après refroidissement.

# MAYENCE

## UNE VILLE ÉTONNANTE

### 1. CONSEIL :

La ville de Mayence, située directement sur le Rhin, est incontournable parmi les grandes villes d'Allemagne. Pourquoi ? Parce que les habitants de Mayence savent tout simplement comment rendre la vie belle. De nombreux cafés, restaurants et bars ornent le paysage urbain et en été, les habitants de Mayence aiment passer du temps sur les rives du Rhin. L'histoire de 2.000 ans de la ville, qui remonte à l'Empire romain, est encore visible aujourd'hui.



## CHÂTEAU D'ELTZ

### 2. CONSEIL :

Le château d'Eltz, très bien conservé, trône tout en haut d'un rocher, entouré de forêts d'un vert profond avec vue sur la vaste plaine. Le bâtiment grandiose, qui rappelle un château de conte de fées, remonte au 12ème siècle et abrite de nombreux mythes et légendes.



## RÉGION VITICOLE DE LA MOSELLE

### 3. CONSEIL :

La région autour de la rivière de la Moselle est la plus ancienne région viticole d'Allemagne. Les pentes abruptes à droite et à gauche de la Moselle sont densément plantées de vignes et confèrent au paysage un charme unique et romantique. Vous trouverez ici des vins de renommée mondiale, une cuisine gastronomique et de nombreux sentiers de randonnée et de cyclisme.



Crédits photos de haut en bas:

© DZT/Christof Herdt; © DZT/Florian Trykowski;

© Deutsches Weininstitut GmbH (DWI)

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

