

Fiche technique : le pain

| Ingrédients |
|------------------------------|
| 500 g de farine |
| 350 ml eau tiède |
| 1 cuillère à café de sel |
| ½ sachet levure de boulanger |

| Matériels | |
|-----------|--------------------|
| Fouet | Plaque de cuisson |
| Tamis | Feuille de cuisson |
| Bol | Ciseaux |
| Saladier | Four |



Etape de réalisation :

- 1) Dans un verre, délayer la levure dans 2 cuillères à soupe d'eau tiède.
- 2) Dans un saladier, mélanger au fouet la farine et le sel. Former un puits au centre.
- 3) Verser le liquide dans le puits.
- 4) Mélanger à l'aide de vos mains jusqu'à ce que la farine soit entièrement humectée.
- 5) Pétrir la pâte pendant 10 minutes : étirer puis refaire une boule, plusieurs fois.
- 6) Déposer la boule de pâte sur un plan de travail fariné. Former une boule puis la mettre dans un cul de poule.
- 7) Laisser la pâte reposée jusqu'à ce que la pâte commence à gonfler et forme des bulles.

Astuce : pour diminuer le temps de repos, nous allons laisser soit laisser la pâte reposer :

- sur une casserole d'eau bouillante recouvert par un torchon humide pendant 1h.

- dans le four à vapeur à 40°C pendant 1h.

- 8) La pâte à doubler de volume. Il faut la travailler : étirer et aplatir plusieurs fois. Former une boule. Ajouter de la farine si votre pâte est collante.
- 9) Laisser la boule reposée pendant 15-20 minutes à température ambiante sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé .
- 10) Faire des incisions sur la boule et enfourner pendant 30min à 220°C à chaleur sèche.
- 11) Sortir le pain et le déposer sur une grille.