

Pain de mie apéro: pavot-paprika

Pour 2 pains de 250g

250g de farine de blé

140g d'eau à 20°C

38g de levain liquide

10g de levure fraîche de boulanger

5g de sel

5g de lait en poudre

20g de sucre

25g de beurre

2 cuil à soupe de graines de pavot

2 cuil à café de poudre de paprika

1 œuf pour la dorure

Dans la cuve du robot versez la farine, la poudre de paprika, 1 cuil à soupe de graines de pavot, l'eau, le levain liquide, la levure, le sel, le lait en poudre et le sucre. Mélangez 5 minutes à vitesse lente, puis 10 minutes à vitesse rapide en ajoutant le beurre en morceaux 4 minutes avant la fin du pétrissage.

Formez une boule et recouvrez-la d'un linge légèrement humide (ou d'un film alimentaire au contact). Laissez pousser pendant 1 heure à température ambiante, la pâte va doubler de volume.

Farinez le plan de travail. Divisez la pâte en 6 pâtons de même taille et donnez leur la forme d'une boule sans trop les travailler, laissez reposer 15 minutes sous un linge.

Roulez les pâtons sous vos main pour formez des boudins de 20-25cm de long et tressez-les par trois pour former deux jolies tresses. Badigeonnez les tresses avec l'œuf battu sur toutes leurs faces. Dans une assiette plate versez le restant de graines de pavot puis roulez les tresses

dedans, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et laissez pousser pendant 1h30, toujours à température ambiante.

Préchauffez le four à 170 °C, placez une plaque dans le bas du four et passez une seconde couche de dorure à l'œuf sur les pains. Versez 50 ml d'eau sur la plaque chaude, enfournez les pains et faites cuire à 170°C pendant 30 à 40 minutes selon votre four.