

La recette du pain maison



(c'est ma photo)

Il nous faut (pas grand-chose en fait) :

- 250 g de farine (un peu plus pour fariner le plan de travail etc)
- 12 g de levure de boulanger
- Un peu de sel
- 200 ml d'eau tiède (+ ou -)

Let's go !

Avec un peu d'eau tiède, diluez la levure dans un verre.

Mélangez le sel et la farine ensemble lorsque cette étape PRIMORDIALE est réalisée,

Ajoutez la levure (maintenant liquide) et l'eau tiède autant que besoin.

Pétrissez pour obtenir une belle pâte souple

(«Pour pétrir le pain correctement, il faut emprisonner de l'air dans la pâte.

Farinez un plan de travail pour pétrir votre pain avec de la farine simple. Aplatissez la pâte en un rectangle puis prenez le bord de pâte situé vers vous, tirez un peu et rabattez-le sur le bord opposé en appuyant avec les paumes de main fermement afin d'emprisonner l'air dans la pâte. Renouvelez l'opération 3 fois puis tournez la pâte d'un quart. Répétez l'opération plusieurs fois pendant 10 à 15 minutes. C'est dur mais votre pâte sera bien souple à l'issue et votre mie bien aérée », tiré du site croustille.com)

Laissez lever la pâte pendant 1h30, le top c'est de mettre un verre d'eau au micro-onde et de le faire bouillir pour créer une atmosphère chaude et humide pour faire reposer la pâte..

Les 1h30 passés (Vous avez eu le temps de tourner en rond, de lire, de faire la vaisselle et puis de retourner en rond...) Maintenant on se défoule sur la pâte et on lui file un (1) bon coup de poing (c'est pour faire échapper le gaz carbonique nous a dit ça croustille)

Puis on façonne les p'tites miches que l'on humidifie avec de l'eau avant de les laisser reposer encore 45 minutes (à ce stade, on peut mettre des graines ou autre)

Préchauffez le four à 200°C (pas de chaleur tournante !!!!) et faites une petite coupure à chaque miches

Enfournez pour 15 minutes environ puis

DEGUSTEZ

<http://lescreadma.over-blog.com/>