

Pain au sucre

Pour 6 petits pains individuels

250g de farine de blé

140g d'eau à 20 °C

50g de levain liquide

5g de levure de boulanger fraîche

5 g de sel

40g de cassonade

De l'huile de tournesol pour le plan de travail

Sirop

25g de cassonade

25g d'eau

Préparez le sirop la veille: portez à ébullition l'eau et le sucre dans une casserole, laissez refroidir et laissez reposer à température ambiante toute la nuit.

Le lendemain: Dans la cuve du robot, versez dans cet ordre, la farine, l'eau le levain liquide, le sel et la cassonade. Mélangez 4 minutes à vitesse lente puis 6 à vitesse rapide.

Une fois que la pâte est formée, donnez-lui la forme d'une boule et laissez-la pousser sous un torchon humide pendant 1h à température ambiante.

Passé ce temps, divisez votre pâte en 6 pâtons, donnez leur la forme d'une boule et laissez les reposer 1h sous un torchon humide.

Huilez légèrement votre plan de travail, retournez les pâtons et rabattez les bords vers le centre en appuyant dessus, retournez les de nouveau (soudure vers le bas) et donnez leur la forme d'une boule en les faisant tourner avec la tranche externe de vos paumes ainsi la pâte va se serrer vers le bas. Laissez les pâtons sur le plan de travail huilé, toujours soudure vers le

bas, l'huile vas l'empêcher de se refermer. Couvrez d'un torchon humide et laissez pousser pendant 1h 30 à température ambiante.

Préchauffez le four à 200°C. Faites bouillir de l'eau.

Déposez les pâtons sur une plaque de four, soudure vers le haut. Dans un lèche frite placé en position basse du four, versez 50ml d'eau bouillante et enfournez vos pâtons à 200°C pendant 15 à 20 minutes selon votre four. (Là j'ai un peu sous estimé la puissance de mon four!!)

A la sortie du four badigeonnez les pains avec le sirop et laissez les refroidir sur une grille.