

# Amourettes au levain naturel

## Ingrédients pour 2 amourettes:

- 200 g de levain naturel
- 400 g de farine blanche biologique
- 220 g d'eau tiède
- 2 cuillères à café de sel
- 50 g de germes de blé
- 25 g de graines de sésame
- 25 g de pavot
- 25 g de graines de tournesol décortiquées



## Recette:

- Pétrir ensemble la farine, le sel, l'eau, les graines, les germes de blé et le levain pendant 30 mn, soit avec une machine à pain, soit à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique. Façonner deux amourettes avec un peu de farine, déposer sur une plaque et laisser lever de nouveau pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat (le pain doit à peu près doubler de volume).
- Préchauffer le four à 230°C à 240°C avec le lèche-frites à l'intérieur. Inciser le dessus des amourettes rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. Verser un peu d'eau dans le lèche-frites (pour une belle croûte dorée il faut de la vapeur qui se dégage immédiatement au contact du lèche-frites brulant) et enfourner sur une autre grille pendant 18 mn.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.