

Qu'est-ce qu'on mange le 17/01/07 ?

Y'a quoi dans ta caboche ?

Une Cabosse. Pain au cacao, seigle et gingembre



<http://passionfusion.canalblog.com/archives/2007/01/17/3717829.html>

1/ Tamiser les farines avec la levure et le cacao. Mélanger l'eau, le café et le sel (et ne surtout pas goûter, c'est horrible). Ajouter le miel et le liquide à la farine et bien mélanger.

Pétrir la pâte qui se forme sous vos doigts, elle doit être élastique, souple, pas collante ni trop sèche. Formez une belle boule, farinez, couvrez de film alimentaire et laissez lever 1h30 à température ambiante (bien que moi, franchement, je mets dans le four en position étuve à 40°).

2/ Rabattre la pâte et chasser l'air (c'est toujours aussi drôle). Pétrir encore et encore, puis ajouter le beurre pommade, l'incorporer totalement et continuer de pétrir le tout sur un plan de travail fariné.

Diviser la pâte en boules (j'ai obtenu 5 boules de 200g pour être exact), les façonner en les roulant sur le plan de travail en écrasant les extrémités pour former des fuseaux. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes environ.

3/ Préchauffer le four à 230°C. Placer un moule à tarte dans le fond du four, et là le truc de Sandra c'est de jeter de l'eau quand le four est chaud, une minute avant d'enfourner, ce qui crée de la vapeur.

Antispécialiste des croûtes, j'ai encore passé les pâtons levés au pinceau imbibé d'eau, puis j'ai tracé 5 lignes parallèles (des lignes courbes en fuseau donc pas vraiment parallèles, disons plutôt tangentiellement équidistantes, un peu comme des méridiens géodésiquement parlant) puis enfourner le tout dans le four embué et laisser cuire 15 minutes à 230°C puis 7 minutes à 200°C. Et voilà.

Pour 1 grand pain

**Ou 5 cabosses de 200g,
Ce qui est vraiment mignon.**

- 350g de farine de seigle
- 150g de farine T65 bio
- 120ml de café chaud
- 50g de cacao en poudre
- 50g de miel
- 200ml d'eau
- 1cs de sel de guérande
- 2cc gingembre en poudre
- 50g de beurre mou
- 1 sachet de levure de boulangerie

