



Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

PAINS 5 PORTIONS

Un façonnage à ma manière...histoire de changer des pains classiques



Ingrédients:

- 350 ml d'eau
- 1 filet d'huile d'Argan(pour tester)
- 480 g de farine intégrale
- 120 g de farine d'épeautre blanche
- 1 sachet de levure "spécial pain" (levure + sel)
- ~~10 g de sel~~ (seulement si votre levure n'en contient pas)

Dans votre map : eau, huile, farines et levure dans l'ordre, poursuivre avec le programme pâte sans cuisson. Au robot au fouet pétrin ou à la main : farines, levure, eau tiède 37°C et huile. Pétrir au moins 8 à 10 mn, la pâte ne colle pas ni au bol ni aux mains. Laisser lever couvert minimum 20 minutes.

Une fois terminé, vider la cuve et rabattre la pâte sur le plan de travail fariné et former un long pâton. Former sans couper 10 boules, faire faire un 1/2 tour à la pâte à chaque séparation, couper au milieu au coupe pain. Poser directement sur la toile à pain. Laisser lever à nouveau au minimum 20 mn couvert d'un torchon. (je place ma plaque au dessus d' un saladier rempli d' eau chaude).

Après la levée, entailler avec la lame incisette chaque boule et enfourner th 7/8 (210/240°C) pendant environ 25 à 30* mn en vaporisant d'eau les 2 pains au bout de 10 mn de cuisson.

*adapter en fonction de votre four(bien sûr), pour vérifier la cuisson du pain , tournez le et tapez , s' il sonne le creux: il est cuit.

<http://cachou66.canalblog.com/>