

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

PAIN BLANC AU PAVOT BLEU



Pour 1 beau pain

Préparation : 30 min

Repos : 2h05

Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 500 g de farine
- 10 g de levure du boulanger fraîche (2càc levure boulangère sèche)
- 20 g de beurre ramolli
- 17 cl d'eau tiède
- 2 cuillère à café de sel
- 15 g de sucre
- 15 cl de lait tiède
- 2 cuillères à soupe de Pavot bleu

Préparation :

Dans un petit bol, faites dissoudre la levure dans le lait tiède.

Dans un grand saladier, versez la farine, faites un puits et mettez au centre sucre et sel. Ajoutez le lait avec la levure, l'eau et le beurre ramolli. Mélangez le tout, n'hésitez pas à le faire à la main.

Pétrissez la pâte sur un plan de travail pendant 10-15 min sinon faite le au robot électrique jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Remettez la pâte dans le saladier, couvrez-la d'un linge propre puis laissez pousser 1h dans un endroit tiède.

Après ce temps, dégazez la pâte en la pressant avec votre poing.



Rouler la pâte sur le plan de travail pour avoir un cône, laisser reposer 5 mn.
Placer le cône sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et l'aplatir pour avoir un pain rond de 3 cm d'épaisseur.
Avec un couteau long et pointu commencez à faire des incisions tout au long du pain afin d'avoir des rayures.
Couvrir votre pain et laissez reposer pendant 1h.
Préchauffez votre four à 200°.
Cassez un oeuf dans un bol. Fouettez-le vivement à la fourchette. A l'aide d'un pinceau, dorez légèrement le dessus du pain puis saupoudrez de pavot bleu. Faites-le cuire au four pendant 30 minutes en surveillant la cuisson.
Laissez refroidir sur une grille.

www.paprikas.fr