

Petits pains au levain

Côté marché :

Pour 12 pains

250 g de farine T110 (en magasin bio)

250 g de farine T65

2 cs d'huile d'olive

2 cc de sel fin

1 cs de sucre de canne blond bio

135 g de levain

280 ml d'eau

1 cc de levure SAF (ou briochin)



Dans le robot kitchenaid, versez l'eau, le levain, le sel, le sucre, l'huile et les farines. Mettez la levure SAF ou autre sur le dessus. Faites tourner à vitesse 1 pdt 20 mn. Posez un torchon légèrement humide sur le bol du robot et laissez reposer pendant 1h30.

Après ce temps, pétrissez rapidement la pâte sur le plan de travail ou sur un silpat et façonnez 12 boules de même taille, environ 80 g. Vous pouvez mettre des graines à l'intérieur : pavot, sésame, lin ou en mettre seulement sur le dessus avant de les enfourner. Déposez-les soit dans les empreintes de chez Flexipan ou bien sur un silpat

ou encore sur une plaque farinée. Laissez à nouveau lever 1 h avec un torchon humide sur le dessus. Je me sers du vaporisateur (Mastrad) pour humidifier le torchon.

Préchauffez le four à 250°C. Vaporisez les pains (je me sers à nouveau du vapo Mastrad) et saupoudrez-les de graines : sésame, pavot, lin....

Enfournez pour 10 mn à 250°C puis baisser le thermostat à 150°C poursuivez la cuisson 10/12 mn, éteignez le four et laissez-les encore 7/8 mn dans le four éteint.

Sortez-les et attendez 5 mn avant de les poser sur une grille. Laissez refroidir et essayer de tenir jusqu'au lendemain pour les goûter !

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>