



Autour de ma table

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

PETITS PAINS RUSTIQUES

Dans la série des petits pains, les allongés...



Ingrédients pour 12 petits pains :

- 500 g de farine bio type 65
- 150 g de farine de blé intégrale type 150
- 350 ml d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 sachet de levure spéciale pain+sel

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 boudin. Partager en 12 parts égales au coupe pain, former des petits pâtons effilés aux extrémités, poser directement dans les empreintes filets, vaporiser d'eau et saupoudrer de farine intégrale.



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 4 ou 5 fois avec la lame incisette et enfourner th 7/8 (210/240°C) pendant environ 30 à 35 mn en vaporisant d'eau le pain au bout de 10 mn de cuisson.