

# Pains à la semoule fine, cuisson au four

**FLEXIPAN® Air**  
**Moule SANDWICH**



## Ingrédients

### Pour la pâte à pain

- 1 sachet(s) de préparation pour pâtes à pains Gourmandises®
- 315 g d'eau
- 250 g de semoule de blé fine
- 250 g de farine T0 (farine à pizzas)
- 35 g d'huile d'olive
- 5 g de sucre en poudre
- de l'huile d'olives (en spray)

### Pour le façonnage et la cuisson

- de la semoule de blé fine
- de l'huile d'olives (en spray)

## Préparation

### Pour la pâte à pain

Dans le bol, verser la levure et l'eau. Tiédir 25 secondes - 40°C - vitesse 2. Ajouter la semoule, la farine, l'huile d'olive et le sucre. Pré-mélanger 30 secondes - vitesse 3. (sans verre doseur) Pétrir 2 minutes - fonction Pétrin. (sans verre doseur). Vaporiser d'un voile d'huile d'olives la pâte. Racler les bords avec la petite spatule. Placer le verre doseur dans l'orifice du couvercle. Placer un torchon sur le bol. Laisser pousser 30 à 40 minutes. (la pâte arrive presque au couvercle)

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Levure, eau	<b>25 sec</b>	<b>40°C</b>	<b>2</b>	
	Semoule, farine, huile et sucre	<b>30 sec</b>		<b>3</b>	
		<b>2 min</b>			

### Pour le façonnage et la cuisson

Placer le moule SANDWICH sur la plaque alu perforée. Saupoudrer le fond des alvéoles de semoule fine. Rabattre la pâte sur la Roul'pat®. Dégazer avec le poing. Former un boudin et couper en 4 pâtons égaux. Saupoudrer la Roul'pat de semoule et rouler le pâton dessus sur lui-même avec les paumes de mains, aplatir légèrement. Poser dans les alvéoles du moule. Vaporiser d'un voile d'huile d'olives. Couvrir d'un torchon propre et léger. Laisser pousser sur le cul de poule rempli d'eau bouillante ou bol du robot (prélavage en même temps). Préchauffer le four à 200°C. Au terme de la pousse de 20 à 25 minutes, enfourner pour 20 à 25 minutes selon four. Au bout de 5 à 10 minutes de cuisson, vaporiser d'eau et recommencer avant la fin de cuisson.

**ASTUCE :** Couvrir 5 minutes avec le torchon à la sortie du four pour son moelleux.

Il accompagne à merveille les tajines, les plats en sauce, chauds au p'tit déjeuner, bon appétit etc...

**A la baguette** <http://www.alabaguette.com/>