

PAIN AU COEUR CROUTILANT



Pour 2 pains de 500 g environ :

- 400 g de farine ordinaire à pain (type 55)
- 100 g de semoule de blé à grain fin
- 1 sachet de levure déshydratée
- 10 g de sel
- 50 g d'huile d'olive
- 32 cl d'eau

Préchauffez le four à 250 °C. Versez la farine et la semoule dans un saladier et ajoutez la levure. Mélangez bien et versez le sel, l'huile et l'eau.

Pétrissez la pâte avec les mains pendant 10 min. Votre pâte doit former une boule lisse et homogène et ne doit pas coller aux doigts.

Couvrez d'un linge et laissez reposer 1 h dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air (en période d'hiver, je l'ai mis en plein soleil). La pâte va gonfler doucement.

Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et rompez-la plusieurs fois avec les mains. Divisez la pâte en deux têtes égales.

Étalez le premier pâton au rouleau et aplatissez la boule en cercle.



Repliez ensuite un côté du disque.



Puis l'autre côté. Il faut que les deux plis se chevauchent pour former un triangle.



Repliez le bas du triangle de chaque côté



Rabattez ensuite la base du triangle.



Retournez le pâton en ramassant les côtés par dessous. Donnez un aspect bombé.



Incisez la partie opposé à la pointe.



Écartez bien les deux côtés de façon à former un coeur.



Rangez les pains sur une plaque de four farinée. Saupoudrez le dessus des pains de farine avec une petite passoire fine. Couvrez d'un linge et laissez reposer dans un endroit chaud pendant 1 h environ.

Déposez un ramequin rempli d'eau tiède dans le bas du four.

Mettez dans le four à cuire pendant 25 min environ. Laissez refroidir dans une grille.