

# PAINS BOULES NOUÉES



## Ingrédients pour 6 boules :

- 600 g de farine type 55 « fleur de boulange »
- 1 sachet de levure « Gourmandises Pains »
- 350 ml d'eau

Dans le bol du robot, mélanger la farine et la levure.

Ajouter peu à peu l'eau à température bébé.

Pétrir pendant au moins 5 min.

Fariner la boule pour éviter qu'elle ne colle à la paroi du bol inox pendant la pousse.

Couvrir le bol avec du film alimentaire et laisser lever au moins 20 min.

Rabattre la pâte sur le plan de travail fariné.

Préchauffer le four th 8 – 240°C

## Façonnage :

Couper avec le coupe-pâte en 6 morceaux égaux.

Prélever ¼ de chaque pâton. Partager en 2 et rouler comme des ficelles.

Bouler les gros pâtons. Croiser les 2 ficelles.

Poser la boule à l'envers et replier les brins vers le trou de « boulage ».

Retourner et poser sur la toile Silpain ou les empreintes rondes Silform.

Le nœud apparaît.

Saupoudrer de farine à l'aide d'une petite passoire fine.

Couvrir d'un torchon et de la toile Silpat SP3727.

Laisser lever encore 20 min.

Cuire environ 20 à 25 min à four th8-240°C.

N'oubliez pas de placer un récipient d'eau sur la sole du four.