



Baguettes au blé fraîchement moulu

Ingédients :

450 gr de farine T 65 bio
50 gr de blé entier
100 gr de levain liquide
5 gr de levure de boulanger
270 cl d'eau
2 c à c de sel

Mettre la levure de boulanger dans 10 cl d'eau et laisser reposer 20 mn

Mettre dans la MAP ou dans un robot l'eau, le levain, la levure, la farine et le sel

Mettez le blé entier dans un moulin à café et réduisez le en farine.

Ajoutez et travaillez la pâte une dizaine de minutes.

Laissez reposer 20 mn

Sortir le paton et partagez le en 3 boules

Couvrir d'un linge humide et laissez reposer 1 heure.

Confectionnez vos baguettes et mettez les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé

Laissez encore reposer 1 h 30 sous un linge humide

Chauffez votre four t 240°

Donnez un coup de cutter aux baguettes et saupoudrez les de farine.

Quand la température est atteinte, enfournez le pain et jetez un peu d'eau au fond du four.

Cela donnera une belle croûte au pain.

Laissez cuire environ 25 minutes.

Baissez légèrement la température au bout d'une quinzaine de mn de cuisson.

Sortez les baguettes bien dorées et laissez les refroidir sur une grille.

<http://manature2.canalblog.com/>