

# Bienvenue chez Christhummm

## ~ ~ Mantovana ~ ~

*Pain Italien  
à l'huile d'olive  
avec une mie fine  
et friable !*



- 60 cl d'eau
  - 2 cc de levure sèche
  - 175 grs de farine complète
  - 500 grs de farine 55
  - 2 cc de sel
  - 12 cl d'huile d'olive
- Laissez reposer la levure pendant 5 mn dans 40 cl d'eau puis remuez pour la dissoudre
  - Mélangez les farines, faites un puits et versez le mélange précédent
  - Incorporez un peu de farine pour obtenir
  - une pâte molle
  - Couvrez d'un torchon et laissez lever 20 mn
  - Ajoutez le sel et l'huile, puis incorporez le reste de farine en mouillant avec le reste d'eau si besoin afin d'obtenir une pâte très collante
  - Pétrissez 10 mn pour obtenir une pâte lisse et bien souple
  - Versez dans un saladier huilé et laissez doubler de volume
  - Faites retomber la pâte et faire une seconde levée de 40 mn
  - Faites une nouvelle fois retomber la pâte et maniez-la 10 mn pour en faire une boule
  - Laissez reposer une nouvelle fois 10 mn
  - Partagez la pâte en deux morceaux
  - Façonnez en deux pains longs de 25 cm
  - Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 mn
  - Faites une grigne tout le long
  - Enfournez pour 45 mn four préchauffé à 200°
  - A la sortie du four, posez les pains sur une grille

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