

Recette du pain sans pétrissage

Ingrédients :

- 500g de Farine (ou mélange de farines : Francine Mon pain Maison, T45, Bio T65, etc...).
- Levure de boulanger (1 cube), ou 2 sachets de levure lyophilisée (Francine instantanée ou Alsa Express). Pas de levure chimique.
- 350g d'eau tiède (35cl). Compter donc 70g d'eau pour 100g de farine.
- 2 à 2,5 cuillères à café de sel
- 1 corne de pâtissier ou une cuiller en bois
- Un grand saladier
- 1 verre doseur
- une cocotte ou une terrine assez haute (2 à 2,5 litres) allant au four et son couvercle.



Préparation :

- Mettez la farine dans le saladier avec le sel. Bien mélanger...
- Emiettez la levure ou versez les deux sachets dans le verre doseur contenant l'eau tiède et remuez pour la dissoudre.
- Versez l'eau dans le saladier et mélangez bien avec la farine pour obtenir une pâte homogène (1 à 2 minutes).
- Couvrez le saladier et laissez reposer 6 à 8 heures à température ambiante.
- Reprenez la pâte sur un plan de travail (ou grande planche à découper) fariné. Étirez-la et rabattez la sur les quatre côtés et tournez-la pendant 1 à deux minutes avec les mains pour en faire une boule. Disposez un torchon légèrement humide sur la pâte et laissez reposer environ 1 heure.
- Disposez la cocotte à four froid et réglez la température sur 260° (mini 240°)
- Lorsque le four est chaud, disposez la boule de pain sur une feuille de papier cuisson, faites 4 entailles sur le dessus et farinez légèrement la surface. Puis mettez la pâte avec son papier cuisson dans la cocotte, remettez le couvercle et enfournez ainsi pendant 20mn en baissant la température de 10° (ou en laissant à 240°).
- Après les 20mn, retirez le couvercle de la cocotte et laissez de nouveau une vingtaine de minutes selon la cuisson désirée.

Ensuite, sortez votre pain et dégustez un vrai pain de boulanger.

Recette originale sur : <http://lapetitebette.com/pain-maison-comme-a-la-boulangerie/>