

Recette Pain Maison (sans robot , ni machine)

Ingrédients :

- 500g de farine T65
- 8g de sel
- 33cl d'eau tiède
- 25g de PaniLev ou 5g de levure boulangère
- optionnel : graines de lin, tournesol etc

Matériel :

- Une cocotte compatible four
- Un four



C'est parti !

Ajouter le sel dans le saladier contenant la farine
Ajouter les graines
Mélanger le tout à sec

Dans un petit récipient diluer la levure avec de l'eau légèrement tiède
Faire un puit au centre du saladier puis l'ajouter à la préparation
Ajouter aussi le reste de l'eau

Mélanger tranquillement (avec spatule et/ou les mains)
Objectif , obtenir une pâte légèrement collante , sans être trop humide
Ensuite pétrir la pâte pendant 5minutes environ sur le plan de travail



Fariner légèrement le fond du saladier , et y remettre la pâte.
Couvrir d'un film et laisser reposer 8h ou plus

Sortir la pâte , sur le plan de travail préalablement fariné
Bouler la pâte avec des replis vers l'intérieur, sans la retourner
Ensuite la retourner pour lisser le dessous et ainsi fermer les plis

Laisser ensuite reposer la pâte pendant 1h dans le saladier (la couvrir pour ne pas qu'elle sèche)
30minutes plus tard , mettre préchauffer la cocotte au four (230°)
30minutes plus tard , sortir la cocotte
Grigner le pain et le mettre dans la cocotte
Enfourner 30minutes avec le couvercle et les 15 dernières minutes sans couvercle.

Laisser refroidir le pain sur une grille pour éviter la condensation

J'ai volontairement détaillé les étapes afin de vous aider au maximum.

Si vous n'avez pas de cocotte, vous pouvez faire la cuisson sur le lèche frite du four , en mettant du papier sulfurisé. (le résultat est moins bien mais ça marche)

Si vous n'avez pas de farine T65, vous pouvez utiliser de la 55.

Vous pouvez aussi utiliser de la farine semi complète ou complète, en ajustant la quantité d'eau.

Lancez vous et bon appétit ! N'hésitez pas à me faire votre retour sur ma vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=euLPzVXzIQA>