

Pain à la farine d'épeautre

Pour 2 baguettes ou 1 grosse boule ou 8 petites boules

Préparation : 20 min - Repos : 1 h10 - Cuisson : 20 min

Ingrédients :

-500 g de farine d'épeautre bio (levure intégrée pour cette fois)

*-1 sachet de levure sèche « spécial pain »
(si la levure n'est pas intégrée dans la farine)*

-1,5 cc de sel (+/-8g)

-300 ml d'eau tiède + 50 ml



Ustensiles spécifiques : un robot muni d'un crochet à pétrin, une plaque à pâtisserie, une toile siliconée perforée ou du papier sulfurisé.

Réalisation :

-Dans le bol du robot muni du pétrin, verser le sel, la farine et la levure.

-Rajouter l'eau et pétrir cette pâte pendant 5 min.

-Laisser lever dans le bol du robot durant 30 min en posant dessus une toile siliconée ou un torchon (pour éviter qu'une croûte se forme sur la pâte).

-Faire retomber la pâte sur le plan de travail et la diviser en 2.

-Prendre un 1^{er} pâton. L'écraser avec la paume puis faire un 1^{er} pliage comme pour faire un chausson. Ecraser la pâte au niveau de la pliure puis refaire une 2^{ème} fois le même procédé.

-Prendre cette partie et la tirer vers l'avant comme pour réaliser un ourlet en coinçant au fur et à mesure.

-Faire rouler la pâte pour l'étirer en lui donnant la forme baguette.

-Répéter l'opération pour l'autre pâton.

-Il est possible de faire 4 petites boules à l'aide d'un pâton.

-Procéder de la même façon mais au lieu de rouler la pâte pour l'étirer en forme de baguette, confectionner des petites boules individuelles.

-Faire rouler chaque boule dans le creux de la main en maintenant la pâte sur le plan de travail.

-Poser chaque baguette/boule sur la toile siliconée ou le papier sulfurisé en prenant soin de mettre l'ourlet en dessous sinon le pain s'ouvrira à la cuisson.

-Laisser lever 40 min.

-Préchauffer le four à 240°C position chaleur du bas et du haut.

-Glisser la lèche frite dans le bas du four.

-Faire des incisions sur les pains.

-Enfourner et jeter 50 ml d'eau tiède sur la lèche frite. Fermer le four.

-Au bout de 10 min, baisser le four à 220°C et laisser encore cuire 10 min.

-Laisser refroidir avant dégustation, même si ça sent bon dans la maison !

Bon appétit!