

Facile à cuisiner

Pain fait maison sans pétrissage

art_00060



Conseils & idées

Normalement je prépare le pain le soir et je le laisse fermenter pendant toute la nuit. À midi, quand je rentre du travail, je reprends ma pâte et je lui donne une forme allongée similaire à celle d'un bâton. Ensuite je la laisse reposer pendant le reste de l'après-midi. Quand les enfants rentrent à la maison, il ne me reste qu'à le faire cuire et ça nous donne du bon pain fait maison tout chaud. Un vrai délice !

Ingrédients pour 4 personnes:

275 g de farine
185 ml d'eau
1 g levure de boulanger sec ou 3 g de levure fraîche
1 cc de sucre ou miel
4 g de sel

Préparation: 5'
Repos: 12-14h
Cuisson: 45'
Coût: pas cher
Difficulté: facile

Préparation



1. Dans un bol faites dissoudre la levure avec de l'eau tiède.



2. Ajoutez la farine et le sucre, et commencez à mélanger avec une cuillère ou une spatule.



3. Salez et remuez la pâte à la main pendant 3'. Le résultat doit être une masse collante.



4. Couvrez le bol avec du papier aluminium et laissez fermenter toute la nuit à l'abri des courants d'air (dans le four).



5. La masse devient pleine de boules.



6. Mettez du papier sulfurisé sur une plaque et farinez-la.



7. Repliez la pâte sur elle-même pour former une boule. Placez-la sur la plaque, tapez avec la paume de la main pour la dégazer et donnez-lui la forme d'un bâton.



8. Farinez le pain et laissez-le reposer pendant 2h dans le four avec la petite lumière allumée.



9. Faites cuire au four préchauffé de 30' à 40' à 220°.



10. Une fois cuit, couvrez avec un torchon et laissez refroidir quelques minutes