

Façonner de petits pains



un grand bol



une grande planche en bois

La liste de courses

Pour 12 petits pains

- 500 g de farine
- 330 ml d'eau
- 15 grammes de sel
- 7 grammes de levure de boulanger déshydratée
- des graines de sésame ou de pavot

1



Verse la farine, l'eau et le sel dans un saladier.

Mélange le tout avec une cuillère.

2



Lorsque la pâte commence à épaissir, pétris à la main pour former une boule. Laisse-la reposer 1 heure.

3



Ajoute la levure et pétris la pâte 10 minutes : replie-la sur elle-même et presse-la avec la paume. Reforme une boule puis continue jusqu'à ce que la pâte soit bien souple.

4



Dépose la pâte dans un saladier huilé, recouvre-la d'un torchon et laisse-la reposer 2 heures à 3 heures (elle doit doubler de volume.)

5



Enfonce ton poing dans la pâte pour la dégazer. Farine une planche. Divise la boule en 10 pâtons. Farine-les légèrement.

6



À l'aide de ciseaux ou d'une lame de cutter, réalise les entailles. Place un torchon sur le pain et laisse-le reposer 1 heure. Préchauffe le four à 210°C, place la lèchefrite (ou un moule à tarte) avec de l'eau dans le bas du four.

7



Tu peux agrémenter tes pains, selon tes goûts. Avec un pinceau, badigeonne les pains avec de l'eau. Puis parsème-les de graines. Réalise ensuite les entailles.

8



Enfourne à mi-hauteur pendant 30 minutes. Vérifie si le dessous est cuit. Sinon, place-le à l'envers sans la lèchefrite et continue la cuisson 10 minutes à 180°C.

