

Pain blanc à la main



Pain et viennoiseries **Facile**

Préparation : 20 mn

Repos : 3 h

Cuisson : 45 mn

Un pain de tous les jours, facile à faire et surtout, très bon !

Ingrédients

- 500 g de farine de blé blanche
- 300 ml d'eau tiède
- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 8 g de sel

Préparation

- 1 Mettre dans un saladier la levure avec un peu d'eau tiède pour la diluer. Incorporer la farine et le sel. Verser le reste d'eau et mélanger les ingrédients du bout des doigts. Petit à petit, pétrir de plus en plus vigoureusement avec les doigts puis avec la paume des mains dans un mouvement régulier.
- 2 Le mélange doit devenir très collant. Si ce n'est pas le cas, ajouter 1 cc d'eau. Le pétrissage dure entre 15 et 25 min. La pâte devient de plus en plus souple et élastique et de moins en moins collante. Il est parfois nécessaire d'ajouter de l'eau, parfois un peu de farine.
- 3 Une fois le pâton bien formé, le laisser en boule dans le saladier, recouvert d'une serviette et d'un torchon. Il doit garder une température d'au moins 22° pour lever, bien à l'abri des courants d'air et des chocs. Le laisser reposer ainsi 30 à 45 min (un peu plus en hiver, un peu moins en été).
- 4 Reprendre le pétrissage. Il s'agit juste de laisser échapper les bulles qui se sont formées dans le pâton. Quelques minutes suffisent.
- 5 Façonner le pain : étaler le pâton sur un plan de travail fariné en formant un rectangle. Replier la pâte en deux en la ramenant vers soi. Souder les bords. Répéter l'opération. Rouler le pâton afin qu'il prenne une belle forme cylindrique régulière.
- 6 Laisser reposer avec la 'soudure' sur le dessus 45 à 90 min sous un torchon fariné et une couverture.
- 7 Préchauffer le four à 220° pendant 10 min. Renverser délicatement la pâton sur la plaque de cuisson (soudure dessous). Inciser le dessus à l'aide d'un couteau, dans le sens de la longueur à un angle de 30° (pour ma part, j'ai laissé les soudures dessus).
- 8 Enfourner, puis verser dans la lèchefrite un peu d'eau bouillante et refermer la porte du four afin que la buée reste à l'intérieur. Ce coup de buée est le secret d'une croûte bien dorée. Laisser cuire 40 à 50 min. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Proposé par



coxi

Maman de 3 enfants pour le moment agés de 9 ans 7 ans et 15 mois ,j'essaie de leur faire des repas variés et qui change un peu toutes les semaines. Mais je préfère le sucré au salé même si mes petites recettes salé sont bonnes .

retrouver moi aussi

ici <http://www.certifirme.com/blog/mespetitesrecettesdecoksi.html>

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

