

C'est à vous, pétrissez !

La transformation de la farine en pain



Les ingrédients

- 2 cuillères à café de **sel**
- 360 ml d'**eau (pas trop froide)**,
- 640g de **farine** (T55 ou plus),
- un sachet de **levure de boulangerie sèche**

Les étapes

1. Préparation de la levure sèche ou levure boulangère

- Dans un bol, bien mélanger le sachet de levure sèche avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède ou utiliser la levure fraîche délayée dans de l'eau tiède.
- Laisser monter 15 minutes,



2. Préparation de la pâte

- Quand la levure est bien gonflée, placer dans le saladier (dans l'ordre)
 - le sel
 - l'eau restant
 - la farine
 - la levure.



- Pétrir environ 20 minutes quand on le fait à la main



- Couvrir le tout avec un torchon humide et **laisser monter la pâte 1h30**. dans un endroit chaud

- Pétrir à nouveau quelques minutes et façonner le pain comme désiré



- Couvrir avec un torchon et **laisser monter une 2nde fois pour 45 minutes** environ, sur une plaque allant au four

- Mettre le pain dans le four chaud (180°C th6) pour 40 minutes environ.

