

Petits pains

Cette recette marche bien avec de la farine blanche. Quand j'utilise de la farine semi-complète ou complète, j'ajoute du gluten(3 C à soupe + 30 ml d'eau), pour que ma pâte soit bien élastique et moelleuse.

*Les étapes de repos et de pousse de la pâte sont **INDISPENSABLES**. Sinon, tes pains ne seront pas aussi moelleux et aérés.*

Recette pour 12 petits pains

500 g de farine

350 ml d'eau tiède (+ ou - à voir en fonction de la qualité de la farine)

2 C à soupe d'huile d'olive (30 ml)

1,5 C à café de sel

1 C à soupe de sucre

1 sachet de levure de boulanger

1 C à soupe de graines de lin brun (facultatif)

1 C à soupe de graines de sésame grillées (facultatif)

Préparation

Mets la levure de boulanger dans l'eau tiède avec le sucre.

Mélange la farine, le sel, l'huile, les graines de lin et de sésame.

Dans le bol de ton robot ménager, ou dans ta MAP, ou avec tes petites mains, mélange tous les ingrédients et pétris bien. La pâte doit être élastique.

Mets-la dans un saladier, couvre-la avec un cellophane légèrement huilé, et laisse-la au repos au moins 1 heure à température ambiante.

Prépare une plaque (ou le lèche-frite de ton four), recouvert de papier cuisson.

Au bout d'une heure, sors ta pâte du saladier, mais ne la retravaille pas ! Divise-la en 12 pâtons égaux. Sur ton plan de travail légèrement fariné forme des petites boules. Dispose-les (4 par 3) sur ta plaque, et recouvre-les d'un cellophane très légèrement huilé (attention de ne pas sceller les bords du cello, sinon cela va empêcher tes pains de monter, ils vont s'étaler...).

Laisse doubler de volume.

Préchauffe ton four à 180°C. Enfourne 16 minutes (milieu du four).

