

Petits pains noirs

Recette pour 6 petits pains

375 g de farine blanche

25 ml d'huile d'olive

220 ml d'eau tiède

1 C à café de sel

1,5 C à café de levure de boulanger activée (style briochin)

8 g d'encre de seiche (ou 2 C à café de charbon végétal en poudre)

1 C à soupe de graines de fenouil ou de carvi

Préparation

1. Mets la levure de boulanger dans l'eau tiède avec l'encre de seiche (si tu n'utilise pas de charbon végétal).
2. Mélange la farine, le charbon (si tu n'utilise pas d'encre de seiche), le sel, l'huile.
3. 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.
4. Mets-la dans un saladier, couvre-la avec un cellophane légèrement huilé, et laisse-la au repos au moins 1 heure à température ambiante.
5. Prépare une plaque (ou le lèche-frite de ton four), recouvert de papier cuisson.
6. Au bout d'une heure, sors ta pâte du saladier, mais ne la retravaille pas ! Divise-la en 6 pâtons égaux. Sur ton plan de travail légèrement fariné forme des petites boules. Dispose-les 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...).
7. Laisse doubler de volume.
8. Préchauffe ton four à 180°C. Enfourne 16 minutes (milieu du four).

