

Pain sans sel

Idées de recettes



Ingrédients



500 gr
de farine



27 cl
d'eau tiède



1 sachet
de levure de
boulangier
(environ 8gr)



2 c. à s
d'huile

ASTUCE

Pour donner encore plus de goûts à votre pain, vous pouvez :

- ✓ Ajouter des farines plus goûteuses comme la farine de châtaignes, de sarrasin ou de seigle (150 gr pour 350 gr de farine de blé)
- ✓ Utiliser des huiles plus prononcées comme l'huile de noix ou d'olive
- ✓ Ajouter des graines, épices, herbes, fruits oléagineux ou fruits secs



Quelques combinaisons
savoureuses :

- Noix et huile de noix
- Amande et figue
- Herbes de Provence
et graines de pavot
- Curry et graines
de sésame

Préparation

1. Faire la pâte

- ✓ Dans un grand bol, mélangez la levure avec l'eau tiède
- ✓ Ajoutez la farine et l'huile et mélangez le tout
- ✓ Ajoutez les graines, oléagineux, épices, herbes, fruits secs...
- ✓ Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte légèrement collante, à la machine à pain ou à la main
- ✓ Recouvrez le plat d'un chiffon et laissez reposer la pâte pendant une heure

2. Pétrir et faire lever la pâte à pain

- ✓ Pétrissez la pâte (en rabattant les bords et en la pliant comme un portefeuille) et façonnez un pâton (baguette)
- ✓ Couvrez et laissez reposer sur une plaque de cuisson qui ira au four

3. La cuisson

- ✓ Préchauffez le four à 200°C
- ✓ Placez une lèche frite avec de l'eau dans le four pour créer une atmosphère humide
- ✓ Incisez le pain sur le dessus (pour faire comme des lames)
- ✓ Enfournez le pain pendant 30 min

