

Le pain blanc des Loulous

(Préparation au thermomix)



www.lesloulousdelou.canalblog.com

Préparation : 4 mn pour le pétrissage au robot, 1h30 + 1h pour la levée

Cuisson : 45mn + 5 à 10mn

- 500g de farine T55
- 7,5ml de leurre déshydratée en granulés
- 30cl d'eau (+ quelques cl pour la cocotte)
- 15g de sel
- Une cocotte avec couvercle passant au four (fonte, tôle émaillée ...)

Préparer la cocotte : mettre un fond d'eau dans la cocotte, faire bouillir, vider l'eau et essuyer la cocotte. Placer un papier cuisson découpé à la dimension dans le fond de la cocotte. Huiler le papier ainsi que les parois de la cocotte.

Mettre les 30cl d'eau et la leurre dans le bol du thermomix. Programmer 2mn30/37°C/vitesse 2,5. Ajouter la farine et le sel et pétrir pendant environ 1mn30 sur la fonction épis.

Déposer la pâte dans la cocotte (sur le papier cuisson huilé), fermer le couvercle et faire lever à température ambiante (éviter les courants d'air) pendant environ 1h30. Une fois la pâte levée, la sortir de la cocotte, la dégazer (on la dégonfle en appuyant dessus) sans trop la travailler, façonner à nouveau la pâte en boule, la déposer dans la cocotte (sur le papier cuisson) et faire des stries sur le dessus avec un couteau, fermer le couvercle. Laisser à nouveau lever, environ 1h. Régler le four sur 240°C, enfourner la cocotte avec le couvercle, à four froid et cuire pendant 45mn. Oter le couvercle et remettre au four pour 5 à 10mn pour faire dorer la croûte. Démouler et poser sur une grille aussitôt sorti du four.

Variantes : à la place de la farine T55, on peut utiliser une farine semi-complète (T80) ou une farine composée d'un mélange céréales+graines (achetée toute prête, ou en faisant le mélange soit même avec différentes farines : blé, sarrasin, épeautre, seigle + graines de lin, tournesol, sarrasin ...).

On peut également faire un pain au noix : avec de la farine T80, quelques cerneaux de noix et une cuiller à soupe de miel ajoutés en même temps que la farine dans le robot.