

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette MAP

Navettes aux agrumes de Gatococo

Livre "Atelier pain".



Dans la cuve de la machine à pain

2 cc de levure de boulanger
30 g de sucre
500 g de farine T45
310 ml de jus d'orange (j'ai pressé des oranges avec la centrifugeuse pour en extraire le jus)
30 g de lait en poudre
60 g de beurre mou
1 cc de sel

Zestes de citron (j'ai mis le zest d'un citron)

Programme "pizza" de 45 min (pour la pana) ou programme pâte levée de votre machine.
Vérifier que le volume du pâton a bien triplé avant de le sortir de la cuve.

Posez la pâte sur le plan de travail fariné, écrasez-la pour la dégazer puis divisez-la en petits pains de 70 g environ.

Façonnez-les en boule. Couvrez d'une torchon humide et laissez reposer 15 min.

Retournez chaque petite boule. Aplatissez-les puis pliez-les en deux vers vous en répétant une fois ces opérations. Roulez pour obtenir des petits pâtons allongés en forme de quenelle. Posez-les sur 2 plaques de cuisson antiadhésives.

Dans un bol, fouettez 1 œuf et 2 pincées de sel + 2 CS d'eau. A l'aide d'un pinceau, dorez les pâtons avec ce mélange, et coupez-les en long à l'aide d'une incisette (ou d'une lame de rasoir).

Laissez lever 45 min dans le four tiédi (30° pour ma part).

Sortez les pâtons et préchauffez le four en chaleur tournante à 170°C (th.5-6). Dorez une nouvelle fois, puis enfournez les plaques sur 2 niveaux.

Faites cuire 17 min en inversant les plaques à mi-cuisson.

Laissez refroidir sur une grille.