



## Pain mi-blanc sur poolish

La veille, préparer la poolish avec :

150 grammes de farine mi-blanche mélangée avec 1,5 dl d'eau légèrement tiède et une pincée de levure (pas plus!)

Laisser reposer à l'abri des courants d'air toute la nuit sous un torchon.

(Quand on reprend la pâte, on s'aperçoit qu'elle a augmenté de volume et qu'elle «bulle»)

Le lendemain, mettre la poolish dans la cuve de la machine à pain et ajouter :

1,2 dl d'eau

300 grammes de farine mi-blanche

1/2 c. à café de levure

1,5 c. à café de sel

1 c. à café de jus de citron

Mettre en route le programme pâte de la MAP

A la fin du programme, retirer le pâton. Comme il est un peu mou, il est préférable de fariner ses mains et le plan de travail.

Façonner le(s) pain(s) à votre convenance, déposer sur une plaque de cuisson garnie d'un papier sulfurisé

Laisser lever 60 minutes sous un torchon, à l'abri des courants d'air

Inciser le dessus à l'aide d'une lame de rasoir

Placer une autre plaque de cuisson vide dans le bas du four, préchauffé à 220 degrés

Enfourner le(s) pain(s) et jeter dans la plaque de cuisson chaude un peu d'eau, refermer tout de suite la porte du four afin que la buée qui s'est formée reste à l'intérieur

Ce «coup de buée» est le secret d'une croûte bien dorée et croustillante

Sortir le(s) pain(s) et laisser refroidir sur une grille

