

Pains au roquefort et aux graines de tournesol



Pour ce jeudi je vous propose des petits pains super moelleux et très savoureux alliant le roquefort avec les graines de tournesol ! Des petits pains sans pétrissage, très rapide à confectionner ! Le roquefort donne une saveur vraiment délicieuse à ces pains et les graines de tournesol ajoutent du croquant. Ces petits pains se mangent vraiment par gourmandise !

Pour 2 pains moyens

Ingrédients:

250g de farine + 1c. à soupe

10g de levure de boulanger fraîche

40g de roquefort

2c. à soupe de graines de tournesol

1/2c. à café de sel

Préparation:

Versez 17cl d'eau tiède et diluez-y la levure émiettée. Couvrez le bol et laissez reposer à température ambiante pendant 5min.

Dans un saladier, versez la farine avec les graines de tournesol et le sel. Creusez un puits et versez-y la levure diluée. Remuez avec une cuillère en bois. La pâte est très collante et c'est normal. Remuez pendant 1min à peine. Retirez la cuillère de la pâte au saupoudrez celle-ci de la c. à soupe de farine.

Filmez le saladier et laissez lever la pâte dans un endroit tiède pendant 1H à 1H30. Elle doit doubler de volume.

Coupez le roquefort en morceaux plus ou moins gros.

Dégazez la pâte et ajoutez-y le roquefort coupé en morceaux. Versez la pâte sur le plan de travail fariné et divisez-la en deux. Donnez à chaque pâton une forme de petit pain rond. Déposez les pains sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé en les espaçant bien.

Faites de nouveau lever sous un torchon, à température ambiante, pendant environ 20min.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 240°C (th.8). Déposez un plat rempli d'eau dans le four. Cela va créer de la buée, ce qui donnera la jolie croûte dorée aux pains.

A l'aide d'un couteau, faites des entailles sur chacun des pains pour obtenir de belles craquelures. Enfourez les pains pour 20min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.