

Pains au sésame



Pour aujourd'hui je vous propose des petits pains (plats) très simple à réaliser au sésame. Des petits pains moelleux, croquants sur le dessus, vraiment délicieux ! Ils accompagneront à merveille tous vos mets croyez-moi !

Pour environ 6 pains

Ingrédients:

500g de farine T55

3c. à soupe de graines de sésame

2c. à soupe d'huile d'olive

30cl d'eau tiède

5g de sel

8g de levure de boulanger fraîche

Préparation:

Faites reposer la levure de boulanger et 20cl d'eau durant 10min dans un bol. Ajoutez 100g de farine et 1c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez puis couvrez d'un linge humide. Laissez fermenter 30min à température ambiante.

Après ce temps, versez la préparation dans le bol d'un robot et ajoutez-y le reste d'eau tiède, le reste de farine et le sel. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Formez en une boule et mettez-la dans un saladier.

Badigeonnez la pâte du reste d'huile d'olive, couvrez d'un linge humide et laissez lever 1H30 à température ambiante.

Travaillez la pâte sur un plan de travail fariné en la repliant plusieurs fois sur elle-même. Divisez la pâte en six parts égales et aplatissez-les légèrement. Couvrez-les d'un linge humide à nouveau et laissez lever 15min.

Préchauffez le four à 240°C en plaçant une plaque de cuisson à l'intérieur de façon à ce qu'elle soit bien chaude.

Étalez les pâtons au rouleau à pâtisserie pour en faire des disques d'environ 3mm d'épaisseur. Parsemez les graines de sésame dessus. Laissez-les à nouveau reposer 30min entre deux linges farinés.

Aspergez la plaque du four d'eau, déposez trois pains sur une feuille de papier sulfurisé et faites glisser cette dernière sur la plaque de cuisson.

Enfournez pour 10 à 15min, jusqu'à ce que les pains soient légèrement gonflés et dorés. Sortez-les du four et recommencez l'opération avec les trois pains restants.

Dégustez chaud, tiède ou froid.