

Pan bagnat



Envie de manger de bons sandwiches ?? Eh bien j'ai ce qu'il vous faut ! De délicieux et très moelleux pan bagna, spécialité niçoise, ces pains se garnissent normalement avec du thon, des crudités,... Mais vous les garnissez comme vous voulez ! Pour mes photos je les ai garnis par exemple d'olives noires, d'oignons rouges émincés, d'anchois, d'oeufs durs et de tomates et une autre fois j'en ai mangé un avec des tomates et de la mozzarella fondu (une merveille !). Ces pains sont légèrement croustillant à l'extérieur et très moelleux à l'intérieur.

Pour environ 5 à 6 pains

Ingrédients:

500g de farine

20g de levure de boulanger fraîche

1c. à café de sel

1c. à café de sucre

300ml d'eau tiède

1c. à soupe d'huile d'olive

Préparation:

Diluez la levure dans l'eau tiède avec le sucre.

Dans le bol d'un robot, versez la farine, le sel, la levure diluée et enfin l'huile d'olive. Pétrissez une quinzaine de minutes afin d'obtenir une boule de pâte lisse et homogène.

Déposez la pâte dans un saladier et laissez reposer environ 1H sous un linge humide, à température ambiante.

Dégazez rapidement la pâte sur un plan de travail fariné et divisez la pâte en 5 à 6 pâtons égaux. Formez des belles boules de pâte bien ronde.

Déposez les pains sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé et laissez de nouveau reposer 1H, sous un linge humide, à température ambiante.

Préchauffez le four à 220°C.

Déposez un plat rempli d'eau dans le bas du four et enfournez les pains pour 15 à 25min. Les pains doivent rester clairs.

Sortez les pains du four et laissez-les bien refroidir avant de les découper en deux et de les garnir.