



RECETTE DU PAIN SANS PÉTRISSAGE



Ingédients :

- 1 sachet de levure de boulangerie
- 750g de farine
- 450ml d'eau tiède
- 100ml de lait tiède
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

- Mélangez dans un grand bol le miel, l'eau et le lait tiède, ajoutez la levure et laissez-la dissoudre pendant 5 minutes.
- Mettez la farine et le sel dans un grand saladier. Formez un puits et y versez le contenu du bol.
- Mélangez le tout à l'aide d'une cuillère en bois sans trop pétrir (moi j'utilise les mains). Vous allez obtenir une pâte bien souple et légèrement collante.
- Recouvrez la pâte de 2 cuillères à soupe de farine, couvrez d'un linge humide et chaud et laissez reposer au moins 2 heures (près du poêle par exemple).
- Préchauffez votre four à 240° (th8). Mettez un petit bol rempli d'eau dans votre four.
- Divisez la pâte et réalisez les formes que vous souhaitez : boules, baguettes...
Déposez-les sur la plaque de votre four bien farinée ou sur une plaque en silicone. Saupoudrez chaque pain d'un peu de farine.
- Enfournez 20-30 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille.

