

Pain maison sans levure de boulanger mais avec levure chimique

Recette de Jean-Yves mon petit frère ;-)

Ingrédients et matériel

1. 300 g de farine (mon premier pain je l'ai fait avec 200 gr farine bio T65 et 100 farine petit épeautre). En test avec la farine à pâtisserie ordinaire T45. Je crois que c'est mieux avec une farine moins blanche la T65.
2. 20 cl d'eau tiède
3. 1 sachet de levure chimique
4. 1 pincée de sucre
5. 1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium alimentaire
6. 5 g de sel si vous ne mettez pas le bicarbonate qui est salé. Sinon 2,5 gr c'est assez selon mon goût.
7. Du film alimentaire (le truc transparent)
8. Si vous avez un mixer main avec les pales à pétrir en forme de tire bouchon... sinon si vous avez un robot pâtisserie c'est parfait.
9. Une cocotte qui va au four, fonte ou verre en tout cas un truc qui ferme et qui est assez profond.

Allez au boulot !

1. Dans un saladier mettre la farine, le sel, le sucre et le bicarbonate. Bien mélanger.
2. Dans un verre avec de l'eau prélevée dans les 20 cl dissoudre la levure (attention ça bouillonne et ça monte !)
3. Mettre l'eau dans le mélange farine-sel... et commencer à méjanger avec le batteur ou à la main avec une cuillère en bois ou une "maryse", ajouter le mélange levure-eau.
4. Pétrir jusqu'à absorption complète de l'eau, ça donne une pâte à peine collante qui se met facilement en boule. Ne rajoutez pas de farine !
5. Avec la spatule constituer une boule.
6. Couvrir le saladier avec un film transparent et mettre dans le bas du frigo pendant au moins 12 h . L'idéal est de le faire le soir. Mais ça peut rester plus au frigo c'est pas grave.



Avant de faire cuire :

1. Retirer le film, mettre la pâte sur un plan de travail enlever l'air et ne pas trop malaxer. Faire une sorte de pâté, un paton.
2. Mettre un papier sulfurisé au fond de la cocotte, y déposer le paton, ne pas mettre le couvercle.
3. Chauffer 5 min le four pour le tiédir genre 30-35° et y déposer la cocotte non fermée pendant 1 heure pour faire lever. Ne vous inquiétez pas si ça lève pas beaucoup, mais il faut le faire.
4. Au bout d'une heure, faire des fentes sur le pain en croisillon ou comme vous voulez, mais c'est pour que l'air sorte pendant la cuisson... Ne malaxez pas et ne sortez pas le paton de la cocotte.

La cuisson

1. Mettre le couvercle de la cocotte et enfournez.
2. Faire cuire sans préchauffage à 180° pendant 45 minutes au milieu du four chaleur tournante si vous avez.
3. Sortir le pain qui a dû monter quand même... et le laisser refroidir !

Normalement ça doit le faire !

Bon pain et bisous à tous, Marie-Lise



Pain en photo : mon premier pain avec farine de petit épeautre ! Miam c'est bon les zamis !

Matos utilisé : le batteur et la cocotte en verre et une maryse.



Maryses...

