

PAIN DE SEIGLE

• POUR 1 PAIN

• 25 MIN DE PRÉPARATION

• 1 H 50 DE REPOS

• 30 MIN DE CUISSON

• FACILE

• COÛT €

MATÉRIEL

Bol
Robot ou saladier
Film alimentaire
Papier sulfurisé
Couteau tranchant

200 g de farine de blé • 250 g de farine de seigle • 20 g de levure fraîche de boulanger (ou 1 sachet de levure de boulanger déshydratée) • 1 cuil. à soupe de sucre en poudre • 1 cuil. à café de sel

1 Versez 35 cl d'eau tiède et le sucre dans le bol, émiettez-y la levure fraîche. Attention, si l'eau est trop chaude, elle va tuer la levure et la pâte ne lèvera pas ! Couvrez le bol et laissez reposer sur le plan de travail pendant 5 min.

2 Dans le bol du robot ou dans le saladier, versez les 2 farines et le sel. Creusez un puits et versez-y le mélange eau-levure. Pétrissez la pâte, au robot ou à la main, jusqu'à ce qu'elle devienne souple, élastique et qu'elle se détache des parois du bol. Filmez le bol et laissez lever la pâte, dans un endroit tiède (à côté du radiateur, par exemple), pendant 1 h à 1 h 30. Elle doit doubler de volume.

3 Dégazez ensuite la pâte en appuyant dessus avec le poing pour en faire sortir l'air. Versez-la sur le plan de travail fariné et donnez-lui la forme d'un pain rond. Déposez le pain sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé. Faites de nouveau lever la pâte, sous un torchon, à température ambiante, pendant environ 20 min.

4 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 et c'est ce qui va donner au pain sa jolie croûte dorée.

CONSEIL

Le pain de seigle est un pain dont la mie est assez compacte et peu aérée. Il se conserve plus longtemps que le pain blanc classique. La farine de seigle a d'excellentes vertus pour la santé.

5 À l'aide du couteau, faites des grignes (entailles) sur le pain pour obtenir de belles craquelures. Retirez le plat d'eau du four et déposez le pain. Faites cuire pendant 30 min, jusqu'à ce que le pain soit bien doré.



PAIN AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

• POUR 4 PETITS PAINS

• 15 MIN DE PRÉPARATION
• 1 H 25 À 1 H 55 DE REPOS
• 15 À 20 MIN DE CUISSON

• FACILE
• COÛT €

MATÉRIEL

Bol
Saladier
Cuillère en bois
Film alimentaire
Papier sulfurisé
Couteau tranchant

250 g de farine de blé + 1 cuil. à soupe • 10 g de levure fraîche de boulanger (ou ½ sachet de levure de boulanger déshydratée) • 10 cl de lait • 5 cuil. à soupe de sucre en poudre • 100 g de pépites de chocolat • ½ cuil. à café de sel

1 Versez 7 cl d'eau tiède et 1 cuil. à soupe de sucre dans le bol. Émiettez-y la levure fraîche. Attention, si l'eau est trop chaude, elle va tuer la levure et la pâte ne lèvera pas ! Couvrez le bol et laissez reposer sur le plan de travail pendant 5 min.

2 Dans le saladier, versez la farine, le reste du sucre et le sel. Creusez un puits et versez-y le mélange eau-levure, puis le lait. Remuez à l'aide de la cuillère en bois. La pâte est très collante, c'est normal. Remuez grossièrement pendant 1 min à peine. Retirez la cuillère et saupoudrez la pâte de 1 cuil. à soupe de farine. Filmz le saladier et laissez lever la pâte, dans un endroit tiède, pendant 1 h à 1 h 30. Elle doit doubler de volume.

3 Dégazez ensuite la pâte (appuyez sur la pâte avec le poing pour en faire sortir l'air). Ajoutez les pépites de chocolat dans la pâte. Versez-la sur le plan de travail fariné et fractionnez-la en 4 pâtons. Donnez à chaque pâton une forme de petit pain rond ou ovale. Déposez les petits pains au fur et à mesure sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé en les espaçant. Faites de nouveau lever, sous un torchon, à température ambiante, pendant environ 20 min.

4 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Déposez un plat rempli d'eau dans le four. Cela va créer de la buée et c'est ce qui va donner aux pains leur jolie croûte dorée.

5 Au couteau, faites des grignes sur chaque petit pain pour obtenir de belles craquelures. Retirez le plat d'eau du four et déposez les petits pains. Faites-les cuire pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

