



PAIN SANS PETRISSAGE

La recette du pain sans pétrissage a été proposée sur pas mal de blogs mais je ne pouvais pas faire l'impasse d'en parler sur ce blog. En effet, j'ai fait connaître cette recette - de Fisliisa - sur un post du forum Supertoinette et elle a rencontré un énorme succès. C'est Wilbo qui avait donné cette recette sur le forum de La Panetière. D'abord sceptique, j'ai ensuite été vite conquise par ce pain, très simple à faire, goûteux et à la portée de tout le monde y compris de ceux et celles qui ne sont pas équipés en machine à pains ou robot.

Pour 7 ou 8 petits pains :

- * 20 g de levure fraîche ou 1/2 sachet de levure lyophilisée
- * 500 g de farine
- * 3 dl d'eau + 1 dl de lait
- * 2 c/c de sel
- * 1 c/s de miel
- * farine pour travailler la pâte

Dans une terrine mettre le lait, l'eau et le miel et faire tiédir ce mélange.

Ajouter la levure pour la faire fondre.

Mélanger la farine avec le sel et ajouter au liquide.

Travailler rapidement avec une spatule ou une cuillère en bois mais SANS PETRIR, la pâte obtenue doit être très souple, un peu "coulante", elle doit avoir la consistance d'une béchamel pas trop épaisse.

Saupoudrer la pâte de 2 c/s bien pleines de farine.

Couvrir et laisser lever 1h30 environ.

Fariner généreusement une plaque à pâtisserie ou un tapis de cuisson et renverser la pâte levée dessus.

Diviser à l'aide d'une spatule en 5 ou 6 morceaux que l'on écarte délicatement les uns des autres à l'aide d'une spatule. Ils n'auront pas une forme parfaite mais ce n'est pas grave.

Verser un peu de farine sur toute la surface de la pâte et tapoter la surface avec les doigts mais sans trop appuyer.

Allumer le four à 250° et mettre un bol d'eau - l'eau n'est pas absolument nécessaire car la pâte est très humide. Laisser lever 20 minutes - le temps que le four chauffe.

Poser la grille d'abord directement sur la sole pendant 10 minutes et ensuite dans le milieu du four 10 autres minutes.

Sortir et laisser refroidir sur une grille.

Sur le forum de Supertoinette, il y a eu de nombreux essais proposés :

- sans miel : je préfère avec, le miel donne un petit goût rustique
- sans lait : je trouve la mie moins moelleuse
- première levée en pousse lente au frigo : j'aime beaucoup cette méthode, la mie est plus légère, le pain a plus de goût et elle permet de mieux s'organiser
- substitution d'une partie de la farine par de la farine complète, de la farine multi céréales, de la farine de seigle
- cuisson cocotte : c'est une affaire de goût, pour ma part, je trouve la mie trop humide
- façonnage en baguettes, certaines y arrivent merveilleusement bien

Si vous n'avez jamais essayé, je vous conseille de le faire, vous vous ferez votre propre opinion mais vous risquez aussi de ne plus jamais faire le pain autrement.