

Muffins anglais au levain naturel

Temps de préparation: 30 mn

Temps d'attente: 3 h 30

Temps de cuisson: 5 + 10 mn

Ingrédients pour 6 muffins:

- 350 g de farine de blé semi-complet biologique
- 150 g de levain naturel
- 200 ml de lait fermenté
- 50 g de beurre fondu
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- Un peu de semoule fine



Recette:

- Pétrir ensemble la farine, le sel, le sucre, le lait fermenté, le safran et le levain pendant 30 mn, **soit** avec une machine à pain (dans ce cas l'ordre des ingrédients=levain, farine, sucre, sel, lait fermenté), **soit** à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique (dégazage). Séparer la pâte en 6 petites boules égales. Aplatir chacune des boules avec le plat de la main de façon à former des petites galettes de 2 cm d'épaisseur. Recouvrir les galettes de semoule fine avant de les déposer sur une plaque pour laisser lever de nouveau pendant 1 heure 30 au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat et de l'humidité de l'air.
- Préchauffer le four à 200°C (th 6-7) avec le lèchefrites à l'intérieur. Inciser le dessus du pain rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. Verser un peu d'eau dans le lèchefrites et enfourner pendant 5 mn. Retourner les muffins sur la plaque et cuire encore 10 mn.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

