

Pain "blanc"

Préparation : 20 mn **Cuisson:** 50 mn **Attente:** 45 mn **Levée:** 12 h **Rendement:** 1 pain d'environ 850 g

Cout ingrédients "bio" : 2,50€

Ingrédients : Farine (T 65) : 500 g, Sel de marin non raffiné: 4 g, Levure instantanée: 9 g, Eau froide: 430 g

Enrobage: Farine (T 110) : 50 g

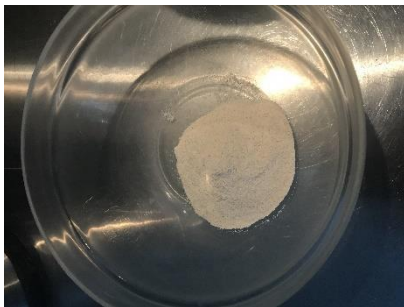
Processus: Dans une cocotte ou une grande casserole, mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter l'eau. Mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que l'ensemble des ingrédients soient incorporés, mais sans que la pâte soit homogène.



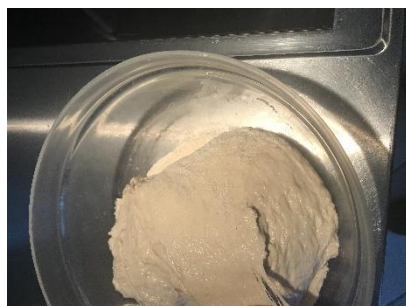
Couvrir et laisser reposer 8 à 12 heures ou toute une nuit à la température ambiante.



Enrobage : Dans un grand saladier, déposer les 50 g de farine. Avec les mains, à même la casserole, faire dégonfler la pâte en la pliant sur elle-même ou jusqu'à ce qu'elle ait une texture homogène.



Déposer la pâte dans le bol avec la farine de blé entier et bien enrober toute la surface de ce mélange.



Couvrir et Laisser reposer à la température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 45 mn).



Entre-temps, préchauffez le four à 220 °C (thermostat 7 /8) et placez la cocotte et son couvercle ou une casserole allant au four avec son couvercle (pas en verre), et laissez chauffer environ 30 mn.



Retirer la cocote du four et laissez tomber le pain dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 30 mn.



Retirez le couvercle et poursuivre la cuisson environ 20 mn jusqu'à ce que le pain est une couleur bien dorée. Laisser tiédir le pain sur une grille.



Note :

- Si vous n'avez pas de farine T65 et T110, vous pouvez utiliser de la farine "conventionnelle" T55. Eviter la farine trop raffinée T45.
- Le sel marin est du sel de Guérande ou de l'Ile de Ré. Proscrire le sel fin de la "baleine" contenant des produits tel que de l'anti mottant...
- La levure instantanée ne nécessite **aucune réactivation préalable** et peut être mélangée directement à la farine lors du pétrissage.
- Vous pouvez remplacer la levure instantanée par du levain "maison" ou de la levure fraîche.
- **Le bon dosage de la levure "fraîche": 21 g pour 500 g de farine**
- Attention ! Le sel a tendance à anéantir le pouvoir ferment de la levure. Prenez la précaution de ne pas mettre les deux en contact direct.
- *Cette recette est inspirée de la recette de pain créée par le boulanger Jim Lahey et présentée par le journaliste gastronomique Mark Bittman dans le New York Times.*