



# Pains au Chocolat

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 8 pains au chocolat

Temps de préparation : 2 h (ou 1 h si pressé)

Temps de cuisson : 13 mn à 180°

Ingrédients :

- 3 gr de levure de boulanger sèche (1 cac)
- 120 ml de lait végétal tiède
- 250 gr de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 40 gr d'huile + environ 20 gr à étaler au pinceau
- 30 gr de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc
  - ou bien de sucre de canne roux & complet « rapadura » (idéalement, finement moulu)
- 8 carrés de chocolat noir (80 gr) coupés en 2
- du sirop sucré (sirop d'érable, d'agave, de canne ([voir recette sur le site](#)), ...)



Préparation :

1. Délayer la levure dans le lait tiède, laisser reprendre vie durant 10 minutes
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, les 40 gr d'huile et le sucre
3. Ajouter le mélange lait + levure et pétrir durant 10 minutes. Ne pas hésiter à ajouter farine (ou eau) si besoin pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant.
4. Mettre à 25° pendant 1h ou 30mn si pressé (par exemple au four sans chaleur tournante)
5. Repétrir à nouveau (pour dégazer)
6. Étaler la pâte en rectangle d'environ 40cm x 20cm (bien fariner le plan de travail), recouvrir d'environ 10gr d'huile au pinceau
7. Faire un premier tour, c'est à dire rabattre les bords du rectangle de manière à former un carré de 20cm x 20cm tel que le montre le **schéma 1**, et ensuite plier ce carré en deux tel que le montre le **schéma 2** (et mettre 10 mn au congélateur si possible)
8. Refaire les étapes 6 et 7 au moins une fois, idéalement 3 fois
9. Étaler de nouveau de manière à former un rectangle de 40cm x 20cm, puis couper en 8 carrés de 10cm x 10cm à l'aide d'une roulette à pizza par exemple
10. Sur le bord de chaque morceau, placer 2 demis carrés de chocolat afin de former une barre, puis enrouler de sorte à former des rouleaux. Mettre au pinceau du sirop sur chaque pain
11. Laisser monter 30 mn à 25° ou 15mn si vus êtes pressé, puis enfourner 13 mn à 180°

