



## Pain de Table

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

Pour 1 pain de 750 gr

Temps de préparation : 2 heures

Temps de cuisson : 25 minutes à 220°

Ingrédients :

- 500 gr de farine de blé
  - ou 250 gr de farine de blé + 250 gr de farine de blé
  - ou 350 gr de farine de blé + 150 gr de farine de maïs
  - ou 300 gr de farine de blé + 200 gr de semoule de blé fine
  - dans toutes la variantes, ne jamais remplacer plus de la moitié de farine de blé, et adapter si besoin la quantité d'eau
- 1,5 cac sel
- (3 cas de graines diverses)
- 310 gr d'eau tiède (26°)
- 6 gr de levure de boulanger sèche (2 cac)



Préparation :

1. Dans un saladier, **délayer** la **levure** dans les 310 gr d'**eau tiède** et **laisser** reprendre vie durant 3 minutes
2. **Ajouter** ensuite **tous les autres ingrédients** et **pétrir** durant 5 minutes. *Ne pas hésiter à ajouter farine (ou eau) si besoin pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant.*
3. **Mettre** à 25° pendant 1 heure minimum (maximum 4 heures), par exemple au four sans chaleur tournante ou au soleil recouvert d'un torchon, pour le pointage (première monte)
4. **Re-pétrir** à nouveau (pour dégazer) puis mettre dans le moule
5. A cette étape, vous pouvez si vous le désirez « **prétrancher** » le pain ; uniquement sur le dessus, sans enfoncer le couteau de plus de 2 cm
6. **Laisser** le moule à 25° pendant 30 minutes (par exemple au four sans chaleur tournante) pour l'apprêt (deuxième monte)
7. **Mettre** à cuire au four 25 minutes à 220°
8. **Laisser refroidir** 20 minutes minimum puis **démouler**