## La pâte à pain de Cécile

## Ingrédients

500 g de farine de froment

350 ml d'eau tiède

10 g de gros sel de Guérande

10 g de levure fraiche de boulangerie

## Fabrication

Dans un saladier (alias « cul de poule »), versez l'eau.

Ajoutez le sel puis mélangez jusqu'à dissolution complète.

Versez ensuite la farine et enfin, émiettez la levure sur la farine.

Pétrissez maintenant les ingrédients jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller des parois et prenne un aspect lisse.

Si besoin, ajoutez de la farine (bassinage) ou de l'eau (contre-bassinage) en fonction de l'aspect de la pâte.

Couvrez avec un torchon propre et laissez pousser à température ambiante, idéalement 20-25°C, pendant au moins 1h30 voire 2h.

Avec une corne ou un coupe-pâte, divisez la pâte en pâtons de 150 g environ.

Façonnez (boules, formes allongées, tresses…) puis déposez les pâtons sur une plaque en métal.

Laissez reposer à nouveau 15 'environ.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 250°C et déposez sur la grille du bas un récipient avec de l'eau pour humidifier l'atmosphère.

Scarifiez les pâtons avec une lame de rasoir, un couteau très aiguisé, ou des ciseaux.

Enfournez pour 15 minutes. Si le pain prend trop vite de la couleur, baissez le four à 200°C. Votre pain est cuit en maximum 20 minutes pour des pièces de 150 g environ.



## Les variantes gourmandes…

Au début du pétrissage, vous pouvez ajouter un ingrédient (sucré : pépites de chocolat, raisins secs…ou salé : fromage râpé, graines de sésame).

Comptez 150g d'ingrédient pour une pâte fabriquée avec 500g de farine.

La proportion à respecter est : 200 g d'incorporation pour 1 kg de pâte nature.

Bons pains et régalez-vous!



