

La recette du pain



Il faut : 250 g de farine ; un demi-quart de litre d'eau ; une demi-cuillère de gros sel marin iode ; 2 sachets de levure de boulangerie ou du levain



MELANGER



PETRIR



REPOSER



CUIRE

Voici une bonne recette de famille. Melanger dans un recipient en terre 250 g de farine avec un demi-quart de litre d'eau et une demi-cuillère de gros sel marin iode. Verser l'eau lentement. Travailler a la cuiller de bois. Incorporer alors 50 g de levain ou de la levure. Petrir avec des mains propres, depourvues de bijoux et d'ongles en deuil. Au prealable, enfiler un devantier qui protegera vos vetements des eclaboussures. Petrir, c'est aussi etirer la pate en tous sens, la rouler, la poupogner. La pate petrie doit etre lisse, elastique et sans grumeau. Plus la pate sera petrie, plus le pain sera leger. De la pate ainsi travaillee, faire une boule, la deposer dans la terrine enfarinee. La couvrir et la laisser reposer dans une piece tiedie une heure. Au bout d'une demi-heure, La boule a double ou meme triple de volume et presente une surface craquelee. Faire une ou deux entailles au couteau sur le dessus pour lui eviter d'eclater. Dans un four prechauffe a 220° environ (thermostat 7 ou 8 selon les marques), enfourner la boule. Et laisser cuire jusqu'à ce que le pain soit doré. (pour que la croûte soit moins dure, poser un linge humide sur le pain sorti du four)



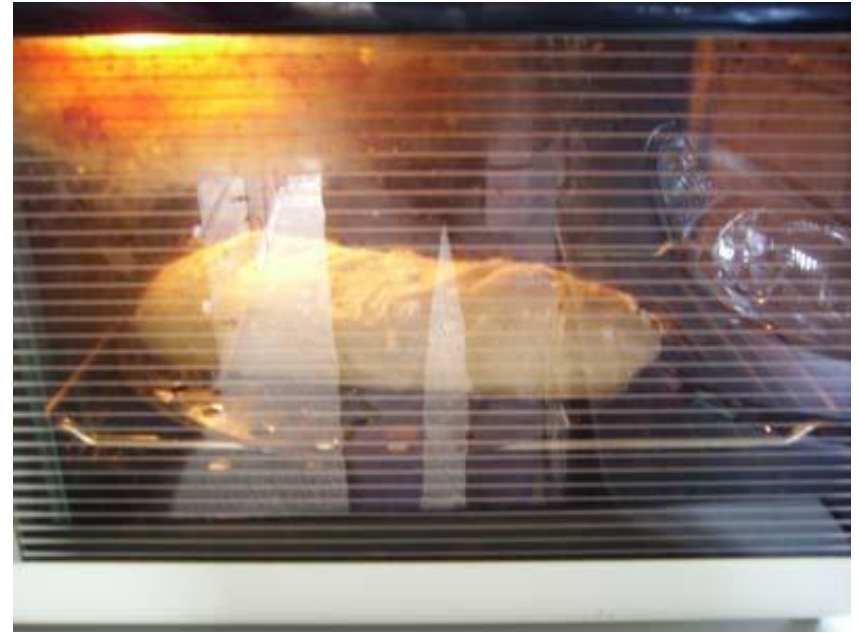
MELANGER



PETRIR



REPOSER



CUIRE



LEVURE A PAIN



PAIN



FARINE



SEL



EAU

J'associe les mots aux ingrédients et actions que nous avons utilisés pour faire le pain.



