



PAIN SUR AUTOLYSE

Ingrédients :

500g de farine T55

300 ml d'eau

2 cc de sel

1 sachet de levure de boulanger ou 15 à 20g de levure fraîche

Préparation

La veille au soir, mettre dans le bol du thermomix la farine et l'eau. Mixer **10 secondes en vitesse 2** (en map, lancez le programme "pâte" puis arrêtez-le à la fin du pétrissage. Laissez la map fermée). Laisser reposer bol fermé pendant 1h30 (ou sinon 45 mn si vous êtes pressée).

Ajoutez ensuite la levure choisie, pétrir à nouveau **2 min sur la position épi** (idem en map, relancez le programme "pâte").

Ajoutez ensuite le sel et pétrir à nouveau **2 minutes en position épi** (en map, attendre que la levure soit bien incorporée pour ajouter le sel puis laisser le programme aller jusqu'au bout).

Sortir la pâte du bol et versez-la dans un saladier. Filmez le et laissez environ 1h00 lever à température ambiante, puis mettez-le au frais pour toute la nuit. Le lendemain, la pâte a doublé de volume dans le saladier. Sortez le pâton, pétrissez le à nouveau pour qu'il reprenne de la force. Façonnez une miche. Glissez la dans votre cocotte Ultra Plus de Tupp (ou une cocotte en fonte garnie d'un papier sulfurisé). Incisez le dessus de la miche et refermez avec le couvercle. Laissez lever à nouveau une heure trente dans l'Ultra Plus à température ambiante.

Enfournez à four froid à 230° pendant 50 minutes. Au bout de ce temps, ôtez le couvercle et si le pain est assez doré, sortez le et laissez le reposer sur une grille (écoutez le chanter, c'est magique !) sinon poursuivre la cuisson 5 minutes sans le couvercle.

Bon appétit !