



Françoise Guichard

PAINS BAGNAT GARNIS

Ingrédients pour 3 gros pains (ou 6 petits) :

600 g de farine T55
20 g de levure fraîche
150 ml d'eau
150 ml de lait ½ écrémé
3 cas d 'huile
10 g de sel
20 g de sucre

Préparation

Mettez la levure et l'eau ensemble dans le bol programmez **37°/2min/vit2**. Ajoutez le lait, l'huile, la farine, le sel et le sucre et programmez **2min/bol fermé/épis**.

Sortez le pâton du bol et travaillez-le à la main en le repliant sur lui-même plusieurs fois et en donnant un quart de tour à chaque fois pendant au moins 10 min. Laissez reposer la pâte 20 minutes sous torchon propre dans votre four éteint.

Au bout de ce temps retravaillez la pâte et façonnez-la.

Verser dans le lèche-frites env. 600 ml d'eau, et préchauffer votre four à 200°.

Mouillez les pains bagnat d'eau salée et farinez-les. Faites-les cuire 20 minutes à 200°.

Vous pouvez ensuite les garnir de blanc de poulet, de salade, de tomates, d'œuf dur, et de sauce soja par exp., laissez parler vos envies !

Bon appétit !