

# Petits pains sans machine à pain ni pétrissage



QUANTITÉ

8 petits pains



PRÉPARATION

20 minutes



REPOS

1h30



CUISSON

20 minutes

## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 250mL d'eau
- 20g de levure de boulanger fraîche
- 380g de farine
- 6g de sel



Dans un saladier, versez l'eau et la levure. Laissez reposer 5 minutes.

Ajoutez la farine et le sel et mélangez bien avec une cuillère en bois. La pâte doit rester élastique et collante.

Recouvrez le saladier d'un torchon propre et laissez poser la pâte au moins une heure.

Elle doit avoir doublé de volume.

Saupoudrez votre plan de travail de farine (n'hésitez pas à en mettre beaucoup et à en rajouter si vous voyez que la pâte colle trop) et recouvrez vos mains de farine.

Posez la pâte sur le plan de travail et faites la dégazer en tapant dessus de manière forte.

Formez une boule et découpez-la en 8.

Pour chaque pâton de pâte, formez une petite boule, humidifiez le dessus avec un pinceau et déposez les graines. Farinez légèrement le dessus des pains.

Laissez reposer (sans recouvrir cette fois) au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 240°C avec un bol d'eau. Faites cuire pendant 20 minutes à 240°C.

Laissez le bol d'eau dans le four pendant la cuisson, c'est ce qui permet d'obtenir une croûte bien croustillante.

Laissez refroidir les pains sur une grille.