

La popotte d'Eugénie

Rendez-vous dans ma cuisine



Épis

Le 22 mars 2009

1

Quelle satisfaction la 1^{ère} fois !!!

Du premier coup, j'avais réussi, non seulement un pain très souple et parfumé, mais en plus j'avais à poser sur la table de minis épis en accompagnement de notre soupe du soir et un normal pour accompagner la suite du dîner.

Quel plaisir de voir les enfants s'en régaler.

Un seul petit bémol, la quantité de sel, un peu trop faible pour cette première.

Mais après plusieurs essais tous concluants, j'ai enfin réussi à équilibrer la quantité de sel nécessaire.

Votre panier pour 1 épi :

- 100 gr de poolish
- 115 gr de farine type 110
- 130 gr de farine type 65
- ½ cuil à café de levure sèche
- 140 ml d'eau tiède
- 1 cuil à thé de sel



Si vous avez préparée votre poolish à l'avance et qu'elle a été réfrigérée, sortez la 1h avant de commencer votre préparation afin qu'elle se tempère.

Diluez votre levure dans votre eau.

Sur votre plan de travail mélangez vos deux farines et le sel avant d'y creuser un cratère. Déposez y au centre votre poolish tempérée puis l'eau peu à peu en commençant à mélanger vos ingrédients en partant de l'intérieur de votre cratère afin d'éviter les fuites de liquide qui rendraient la préparation plus compliquée.

Lorsque n'est plus collante, fleurez votre plan de travail et pétrissez la pendant au 15aine de minutes.

Dès que votre pâte sera souple et lisse, la bonne texture sera atteinte.

Formez alors une grosse boule et laissez-la reposer sous un torchon pendant 2 heures.

Votre pâte va alors doubler de volume.

Dégazez votre pâte et commencez à la façonner dans trop la travailler.

Formez un rectangle plus ou moins parfait en étalant votre pâte avec la paume de votre main.

Rabattez le premier tiers vers le milieu, puis le tiers inférieur également.

Il ne vous reste plus qu'à rabattre les deux nouvelles extrémités l'une sur l'autre et les souder.

Roulez votre pâton de sorte que la soudure se retrouve dessous.

*Cette recette vous a été proposée par La Popotte d'Eugénie
J'espère qu'elle vous réglera, merci pour votre visite et à très bientôt !*

Laissez à nouveau lever à nouveau une petite heure après l'avoir fleurée.
Oui, l'inconvénient du bon pain, c'est qu'il faut du temps, beaucoup de temps ...

Préchauffez votre four à 240° .

Mettez dès à présent la plaque sur laquelle vous allez cuire votre pain.

Il ne reste plus qu'à façonner votre épi.

A l'aide de ciseaux incisez votre pâton en partant du haut et déplacer la pointe nouvellement coupée à droite (ou à gauche le tout étant de changer à chaque nouvelle incision !)

Renouvelez l'opération jusqu'à arriver en bas de votre pâton.

2



Mettez un bol plein d'eau dans votre four.
Sortez la plaque et faites y glisser votre épi.
Enfournez sans attendre et baissez votre four à 210°

Au bout de 5 minutes, entrouvrez rapidement votre four afin que la vapeur sorte et continuez la cuisson encore 5 à 7 minutes.

Il ne vous reste plus qu'à le laissez refroidir sur une grille avant de vous l'arracher !

Eugénie

*Cette recette vous a été proposée par La Popotte d'Eugénie
J'espère qu'elle vous réglera, merci pour votre visite et à très bientôt !*