

PAIN TORDU



Pour un gros pain :

- 250 g de farine de blé T55
- 150 g de farine complète
- 20 g de levure de boulanger
- 20 cl d'eau tiède
- 1,5 c à café de sel
- 1 c à soupe d'huile d'olive

Versez les farines et l'huile d'olive dans un saladier. Ajoutez la levure en l'émiettant sur la farine et mélangez. Ajoutez le sel et l'eau. Pétrissez quelques minutes.

Couvrez d'un linge et laissez reposer 3 h dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air. La pâte gonflera doucement.

Travaillez à nouveau la pâte quelques instants. Formez un long boudin. Partagez le boudin en deux dans le sens de la longueur.



Enroulez le boudin afin de former le pain tordu.



Couvrez d'un linge et laissez reposer dans un endroit chaud pendant 1 h.

Préchauffez le four à 240°C. Placez un bol d'eau dans le bas du four. Mettez à cuire environ 20 min. Laissez refroidir sur une grille.

Recette du blog A TABLE

www.latabledecarine.canalblog.com