

Petits pains au levain naturel, aux 5 céréales et abricots moelleux



Ingrédients pour 6 petits pains:

- 110 g de levain naturel
- 300 g de farine aux 5 céréales biologique
- 110 g d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre blond
- 12 abricots secs moelleux

Recette:

- Pétrir ensemble la farine, le sel, l'eau et le levain pendant 30 mn, soit avec une machine à pain, soit à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique. Ajouter les abricots coupés en petits morceaux, pétrir de nouveau pour les incorporer et façonner 6 petits pains de tailles égales. Fariner, déposer sur une plaque et laisser lever de nouveau pendant 2 au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat et de l'humidité de l'air.
- Préchauffer le four à **230°C** à **240°C** avec le lèchefrites à l'intérieur. Inciser le dessus des petits pains rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. Verser un peu d'eau dans le lèchefrites (pour une belle crouste dorée il faut de la vapeur qui se dégage immédiatement au contact du lèchefrites brulant) et enfourner pendant **14 mn**.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.