



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Ficelle .



Recette issue du livre : FAIT MAISON Pains et viennoiseries
Recettes sans machine à pain

Ingrédients pour 4 ficelles :

- 1/2 c.à.c de sel
- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 17 cl d'eau
- 250 g de farine T55

- Sortir tous les ingrédients 1 heure avant, pour que tous les ingrédients soient à température ambiante
- Faire tiédir l'eau et la verser dans un saladier, émietter dessus la levure fraîche de boulanger
- Mélanger et couvrir le récipient pendant 5 minutes. Dans un saladier verser la farine et le sel, creuser un puits
- Y verser le mélange eau/levure. Pétrir la pâte jusqu'à qu'elle soit souple et élastique (ça a duré 5 minutes au robot malaxeur)
- Filmer le saladier avec du film étirable alimentaire et laisser reposer la pâte 1h30 dans un endroit tiède
- La pâte a doublé de volume. Verser la pâte sur un plan de travail en silicone fariné
- Dégazer la pâte à coup de poing et pressions des doigts pour en faire chasser l'air. Prélever 4 pâtons
- Donner à chaque pâton une forme ronde puis les allonger en les roulant avec la main
- Déposer les ficelles au fur et à mesure sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé en les espaçant bien
- Laisser lever sous un torchon à température ambiante pendant 20 minutes. Préchauffer le four à 240°C th. 8
- Placer un récipient avec 10-15 cl d'eau très chaude dans le four. Cela va créer une buée qui va donner au pain une jolie croûte dorée
- A l'aide d'un couteau faire de légères entailles (grignes) sur chaque ficelle pour obtenir des craquelures
- Retirer le récipient, déposer les ficelles. Faire cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

Astuces :

- A la place de 10 g de levure fraîche de boulanger ... 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée
- Ce petit pain se déguste à la fois au petit déjeuner ou en apéritif avec du fromage frais dessus, ou en sandwich
- Une ficelle doit faire environ 20 cm, j'ai préféré les faire plus petites mais plus épaisses