

PAIN DE ROBERT SANS PÉTRISSAGE

INGRÉDIENTS :

- Farine bio type 110 (6,50 euros le sac de 5 kilos « Moulin Pichard » dans un magasin bio au Pecq, av. Charles de Gaulle)
- Levure sèche (4 euros le sachet de 500 grammes de « Bruggeman Instant » à la ferme de Gally)
- Sel de Guérande ou autre
- Eau du robinet (de source ou filtrée si la votre n'est pas bonne)
- Miel, raisins secs, noix ... suivant votre goût

USTENSILES :

- vase doseur pour mesurer l'eau
- grand bol pour l'eau
- grande terrine évasée pour la farine
- balance pour la farine (non indispensable)
- cuillère à café pour le sel
- cuillère à soupe pour la levure sèche
- spatule molle pour mélanger la farine et découper les pains
- torchon humide pour recouvrir la pâte
- four à 240 degrés
- plaque de four Téfal de préférence
- plaque ou plateau en plastique pour fabriquer les pains
- couteau pour entailler les pains pour une croûte plus croustillante
- coupelle d'eau pleine allant au four
- montre ou minuteur

TABLEAU INDICATIF SIMPLIFIÉ DES PROPORTIONS :

FARINE type 110 En grammes (table de 10)	LEVURE SÈCHE En cuillères à soupe rases SEL DE GUÉRENDE En cuillères à café pleines (table de 0.5 ou 1/2)	EAU tiède En centilitres (table de 8)
100	0.5	8
200	1	16
300	1.5	24
400	2	32
500	2.5	40
600	3	48
700	3.5	56
800	4	64
900	4.5	72
1000	5	80

PRÉPARATION DE LA PÂTE : *10 minutes environ*

- Mesurer l'eau tiède avec le verre doseur.
- La verser dans le grand bol.
- Y ajouter une bonne cuillère de bon miel qui donnera du goût et fera dorer la croûte à la cuisson.
- Y verser les raisins secs (au cas où) pour les attendrir.
- Mesurer la farine avec le verre doseur ou la balance.
- Mettre la farine dans la terrine. (Je pose la terrine sur la balance.)
- Ajouter la levure et le sel et les noix au cas où.
- Mélanger le mieux possible avec la spatule et faire un grand trou.
- Verser l'eau.
- Amalgamer le tout jusqu'à ce que la farine soit agglomérée.
- Poser le torchon humide de façon à bien recouvrir la terrine.
- Laisser reposer à température ambiante, **2 heures minimum**.
- Se reposer soi même après un peu de vaisselle.

PRÉPARATION DU OU DES PAINS : *encore 10 minutes ou plus suivant le nombre de pains*

- Préchauffer le four à 240 degrés si possible.
- Fariner la plaque du four.
- Beaucoup fariner le plateau en plastique.
- Saupoudrer de farine la pâte dans la terrine.
- Déposer la pâte sur le plateau en plastique à l'aide de la spatule.
- Mettre en forme la pâte en la pliant juste deux fois tout en la saupoudrant de farine pour ne pas qu'elle reste collante.
- Découper la pâte avec la spatule et préparer de grands pains ou des petits en les saupoudrant de farine et en les formant dans le creux des mains farinées.
- Entailler les pains en croix ou autrement avec un couteau.
- Disposer les pains sur la plaque du four.
- Ne pas oublier la coupelle remplie d'eau au fond du four.

CUISSON : de 20 à 30 minutes suivant la puissance du four. (Moi c'est 23.)

Pendant la cuisson, nettoyer tout de suite vos mains et les ustensiles à l'eau savonneuse bien chaude car la pâte est très collante. **5 minutes**

PS : On peut utiliser de la farine de moins bonne qualité pour la mise en forme des pains et le farinage des plaques mais, dans ce cas, cette farine noircit et colle à la plaque du four et cela nécessite un très long nettoyage. De plus le pain est un peu moins bon et il reste de la farine non cuite dessus.

BON APPÉTIT ! Améliorez cette recette et passez-la à votre voisin !