

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Pain blanc sur poolish aux graines de lin

Recette PANASONIC SD 255

Voici 4 baguettes dont la pâte a été pétrie en PANA mais cuites au four !

Recette de Gatococo provenant de son livre : L'Atelier pain. Merci Gatococo pour ces bonnes recettes !!!



Elles sont extra belles et extra moelleuses et pour une fois, je me suis bien appliquée pour faire de chouettes grignes....et je les trouve réussies !!!

Ingrédients pour faire la poolish

2 bonnes pincées de levure de boulanger instantanée

100 g de farine T65

50 g de farine de seigle T130

150 g d'eau

Ingrédients pour le pain

1/2 cc de levure de boulanger instantanée

360 g de farine T65

170 g d'eau

1,5 cc de sel

La veille au soir, préparez la poolish.

Le jour même, dans la cuve de la MAP, mettez les autres ingrédients dans l'ordre avec la poolish en dernier.

Ajoutez des graines de lin dans la cuve.

BASIC BAKE DOUGH > 2 h 20.

A la fin du programme, sortir le pâton de la cuve et divisez-le en 4 parties égales. Laissez-les reposer un quart d'heure.

Aplatissez-les, pliez-les en deux vers vous et répétez une fois ces opérations. Façonnez les pâtons en baguettes de 30 cm de long environ.

Posez-les sur le filet à baguettes Demarle. Couvrez-les d'un torchon humide et laissez-les pousser pendant 1 heure. Elles doivent doubler de volume.

Préchauffez le four à 240°C. Glissez la lèchefrite en bas du four.

Avant d'enfourner, coupez les baguettes avec une incisette, une lame de cutter ou une lame de rasoir. Positionnez la lame à 20° par rapport à la surface du pain et coupez suivant le grand axe de la baguette. Faire 3 incisions (que l'on appelle aussi "grignes").

J'ai laissé les grignes s'ouvrir, pendant 5 min environ avant d'enfourner...



puis enfournez.

Jetez une petite tasse d'eau (50 ml) sur la lèchefrite chaude et faites **cuire les baguettes 16 à 20 min**, selon le degré de cuisson que vous préférez. Sortir les baguettes et les laisser refroidir sur une grille.



et voici la mie.

