



PAIN COCOTTE



La recette : 250g de farine T55 bio si possible, 125g de farine 5 céréales bio, 125g de farine de petit épeautre bio, 100g de graines mélangées (courge, lin, tournesol ou autres) 10g de fleur de sel, 12.5g de levure fraîche de boulanger, 1 grosse cs de mélasse ou d'extrait de malt, 320g à 350g d'eau à température ambiante.

Dans la cuve du robot équipé du crochet mettre une partie de la farine, émietter la levure en surface, recouvrir avec le reste de farine, ajouter les graines, le sel, la mélasse et l'eau. Pétrir à petite vitesse pour mélanger tous les ingrédients puis continuer pendant 5min à vitesse moyenne. Quand la pâte se détache des bords de la cuve la débarrasser dans un grand saladier légèrement fariné, la recouvrir d'un torchon propre et la laisser pousser à l'abri des courants d'air le temps qu'elle double de volume. La dégazer alors sur le plan de travail fariné et la bouler. Mettre une feuille de papier cuisson au fond de la cocotte, la saupoudrer d'un peu de farine, poser le pâton dessus, mettre le couvercle et laisser pousser à nouveau environ 35/40 min. Retirer le couvercle, inciser le pâton au scalpel, avec une passette le poudrer d'un peu de farine. Remettre le couvercle et enfourner à four froid. Régler le four en chaleur tournante à 240°/250°. Laisser cuire 40/45 min. Très important, à la sortie du four mettre immédiatement le pain sur une grille pour évacuer l'humidité résiduelle.

Si vous avez une machine à pain ça marche aussi très bien, émietter la levure au fond, mettre ensuite tous les ingrédients et le sel en dernier et mettre le programme "pâte" ou Dough qui dure chez moi 45 min. La suite ne change pas (pousse, dégazage etc.)

