

Petits pains italiens

www.jemangedoncjevis.be



Prêt en 1 heure

Pour 8 petits pains individuels

Ingrédients:

Comme d'habitude chez moi, bio, local, fairtrade dans la mesure du possible.

-1/2 cube de levure =20g

-150g d'eau

-100g de lait

-500g de farine

-1 càs d'huile d'olive (pour la pâte)

-2 càc de sel

-huile d'olive à discrétion pour badigeonner les pains

-Romarin séché

-Fleur de sel

La recette:

Verser l'eau et le lait avec la levure dans le bol, **2 min /37/vit 2.**

Ajouter la farine, l'huile et le sel. Pétrir **2min /mode pétrin,**

Laisser lever 20 min dans le bol ou dans un saladier couvert.

Après 20 min, sur votre plan de travail former rapidement un boudin avec la pâte et couper 8 portions (ou plus ou moins). Laisser lever encore 20 min sur le plan de travail tout en préchauffant le four à 250 degrés. Préparer la grille avec un papier de cuisson ou un tapis en silicone.

Les pâtons vont encore gonfler mais pas doubler.

Après cette deuxième séquence de 20 min, former rapidement une boule avec chaque pâton, l'aplatir avec la main en laissant minimum 1,5 cm d'épaisseur, former des trous avec les doigts sur la face supérieure pour que les pains restent plats. (Gestes brefs).

Badigeonner les pains d'huile d'olive avec un pinceau, ajouter quelques grains de fleur de sel et un peu de romarin.

Enfourner 12 min.

N'hésitez pas à partager cette recette à vos amis en leur renseignant les coordonnées de ce blog

www.jemangedoncjevis.be

Bon appétit:-)