

## Émission 11 - Automne 2022

### WOW ON FAIT DU PAIN !!!!!

---



#### INGRÉDIENTS

*POUR 2 PAINS BLANCS :*

1 KG DE FARINE BLANCHE  
700 GR D'EAU  
18 GR DE SEL  
14 GR DE LEVURE  
POUR INSERTION DE NOIX/FRUITS/AUTRES 300 GR AU TOTAL COMBINÉS

*POUR 1 PAIN MULTIGRAIN :*

335 GR DE FARINE DE BLÉ  
165 GR DE FARINE DE BLÉ ENTIER  
9 GR DE SEL  
7 GR DE LEVURE  
80 GR DE GRAINES TREMPÉES DANS UN MÊME POID D'EAU (PENDANT MIN 4 HERS)

#### PRÉPARATION

DANS UN GRAND BOL, MÉLANGER FARINE, SEL  
AJOUTER L'EAU AVEC LA LEVURE DÉLAYÉE  
AJOUTER LES GRAINES  
MÉLANGER ENSEMBLE  
ENFARINER LE MILIEU DE TRAVAIL  
PÉTRIR À LA MAIN DE 8 À 10 MIN  
REMETTRE DANS LE BOL  
COUVRIR ET LAISSER REPOSER 45 MIN  
DANS UN GRAND BOL AJOUTER DE LA FARINE ET RÉSERVER  
AVEC LES MAINS SORTIR LA PÂTE DU BOL, DÉGAZÉ ET BOULER  
REPOSER 10 MIN  
ENSUITE, REBOULER EN PRENANT SOIN DE BIEN REPLIER DESSOUS TOUT EN FORMANT UNE MICHE  
DÉPOSER LA MICHE AINSI FORMER DANS LE BOL ENFARINÉ  
COUVRIR ET LAISSER REPOSER 45 MIN À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE OU JUSQU'À CE QUE LA PÂTE  
AIT DOUBLÉ DE VOLUME  
ENTRE-TEMPS, PLACER LA GRILLE AU CENTRE DU FOUR  
PRÉCHAUFFER LE FOUR À 225 C OU 450 F  
Y PLACER UNE COCOTTE ALLANT AU FOUR D'UNE CAPACITÉ DE 3 LITRES (12 TASSES) AVEC SON  
COUVERCLE ET LAISSER CHAUFFER AINSI PRENDANT 30 MIN  
RETIRER LE COUVERCLE DE LA COCOTTE

---

**Émission 11 – WOW ON FAIT DU PAIN !!!!**

## Émission 11 - Automne 2022

### WOW ON FAIT DU PAIN !!!!!

---

LAISSER TOMBER LE PAIN ENFARINÉ AU CENTRE DE LA COCOTTE  
FAIRE UNE OU DES INCISION  
COUVRIR ET CUIRE AU FOUR PENDANT 30 MINUTES  
RETIRER LE COUVERCLE PENDANT ENVIRON 15 MIN ET POURSUIVRE LA  
CUISSON  
DÉMOULER LE PAIN ET LAISSER TIÉDIR SUR UNE GRILLE OU DANS LA COCOTTE  
RETIRER LE SURPLUS DE FARINE



*Bon appétit!*