

BAGUETTE MAGIQUE (PAIN SANS PÉTRISSAGE)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Farine blanche 180g
- Levure de boulanger 4g
- Eau tiède 150mL
- Sel fin ½ càc
- Facultatif : huile d'olive 1 càs

Astuces :

- La pâte est élastique (c'est normal) et ne nécessite pas de pétrissage, il est inutile de trop la travailler.
- Conservation dans une boîte à pain ou un sac à pain pour préserver au maximum le croustillant de la baguette.
- Le récipient rempli d'eau pendant la cuisson vous assure une texture bien croustillante.

Préparation : 10 minutes | Repos : 1h30
Cuisson : 25 minutes | Pour 1 baguette ou 4 petits pains

1. Dans un bol : bien mélanger la levure de boulanger et 50mL d'**eau tiède**. Laisse reposer environ 5 minutes pour que la levure s'active (on doit obtenir un mélange liquide épais).
2. Dans un **saladier** à l'aide d'une **spatule en bois** : **mélanger rapidement** la farine, le sel, la levure activée, l'eau tiède restante (facultatif : et l'huile d'olive).
3. Recouvrir le saladier d'un **torchon** propre et laisser reposer à **température ambiante** pendant **1h30** (la pâte va doubler de volume).
4. Préchauffer le four à **240°C**.
5. **Fariner** le plan de travail, former rapidement la baguette ou 4 petits pains et faire une décoration à l'aide de la lame d'un couteau.
6. Déposer le pain sur une grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer un petit ramequin rempli d'eau (pour donner le croustillant du pain) et enfourner pendant **25 minutes** environ (ou **12 minutes** s'il s'agit de petits pains). Laisser reposer et déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr