

A la baguette©

<http://alabaguettes.canalblog.com/>

Épis et baguettes



Ingrédients:

- 500 g de farine bio type 65
- 1 sachet de levure *Gourmandises Pains*®
- 350 g d'eau tiède
- graines de pavot

Dans le bol du robot, mélanger les poudres. Ajouter l'eau tempérée. Pétrir jusqu'à décollement complet de la pâte des parois.

Bouler et fariner, replacer dans le bol et filmer. Laisser lever et doubler de volume. Après la 1ère pousse, rabattre sur la Roul'pat® et partager en 4 pâtons égaux.



Façonner les pâtons en baguettes et épis(couper et placer de gauche à droite). Placer sur la toile Silpain®.

Couvrir avec un torchon et laisser lever à nouveau.

Préchauffer le four à 240°C pendant la 2ème pousse. Cuire environ 20 à 25 min.

A la sortie du four, retirer du moule Silform®.

Placer dans un panier verticalement pour un parfait refroidissement.