

# A la baguette

Pains et Viennoiseries

by Cachou66

## Pan-Bagnat maison (TM6)

### Ingrédients :

#### Préparation de la pâte à pain bagnat

- 1 sachet(s) de préparation pour pâtes à pains Gourmandises® \*\*
- 330 g d'eau
- 500 g de farine de gruau t45 (gruau d'or)
- 40 g d'huile d'olive vierge
- 5 g de miel

#### Pour le façonnage et la cuisson

- de la semoule de blé extra fine
- de l'huile d'olive (en spray)



### Préparation :

#### Préparation de la pâte à pain bagnat

Dans le bol du robot, verser la levure et l'eau. Chauffer 2 minutes – 37°C – vitesse 2.

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le miel. Mélanger 30 secondes - vitesse 3. (sans gobelet doseur)

Pétrir 5 minutes - fonction Épi. (sans gobelet doseur)

Sortir la pâte du bol (mains huilées). Placer dans une bassine légèrement farinée.

Racler la pâte du bol avec la corne. Bouler la pâte et couvrir la bassine.

Laisser pousser 30 minutes environ selon température ambiante.

#### Pour le façonnage et la cuisson

La pâte a doublé de volume. Retourner la bassine sur la Roul'pat semoulée. Dégazer le pâton avec le dos du poing huilé. Rouler en escargot. Partager le boudin obtenu en 5 pâtons égaux.

Rabattre la pâte vers le centre et bouler (mains huilées). Poser les pâtons sur 2 toiles Silpat (3 et 2).

Huiler légèrement la surface et aplatir, saupoudrer d'un voile de semoule.

Couvrir avec un torchon et laisser lever à nouveau 30 minutes. 15 minutes avant la fin de la pousse,

préchauffer le four à 230°C. Quand les pâtons ont doublé de volume, enfourner pour 15 minutes selon four.

Vaporiser d'eau au bout de 5 minutes. Dès la sortie du four, vaporiser à nouveau d'huile en spray.

Étaler au pinceau si besoin. Couvrir avec la toile Roul'pat le temps du refroidissement pour garder le moelleux.

#### Pour la garniture au choix

Une fois complètement refroidis, couper le pain en sandwich ( pas complètement), laisser une charnière.

Garnir selon vos goûts avec au choix :

- badigeonner d'huile d'olive ou vaporiser avec le spray.

- garnir de : salade, mayonnaise, thon au naturel, tomates, œufs durs, olives noires, oignon rouge, cornichons ou câpres, huile d'olive etc ...

Pour le Sandwich niçois:

- crudités, œufs durs, thon ou anchois, copieusement arrosé d'huile d'olive, parfois du vinaigre.

### Suggestion :

Si vous préférez un pain plus pain baguette que pain moelleux, remplacez la farine de gruau T45 par de la farine T55 et vaporiser d'eau à la place de l'huile. N'oubliez pas de le grigner pour un bon développement.

\*\*Si vous utilisez une levure sèche, n'oubliez pas d'ajouter du sel (8 g) et d'allonger les temps de pousse.