



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Pains blancs sans pétrissage

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de farine à pain blanche (environ)
- 2 cuillères à thé de sel
- 1 cuillère à thé de levure instantanée (à levée rapide)
- 2 1/2 tasses d' eau tiède

Préparation	15 minutes
Cuisson	40 minutes
Portion(s)	2 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par tranche

Fibres	1 g
Sodium	144 mg
Protéines	4 g
Calories	93
Total gras	1 g
Cholestérol	0 mg
Total glucides	18 g

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger 5 t (1,5 L) de la farine, le sel et la levure. Ajouter l'eau et bien mélanger. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser lever dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant environ 12 heures ou jusqu'à ce que la pâte forme des bulles et ait doublé de volume. (On peut laisser la pâte lever jusqu'à 18 heures.)
- Saupoudrer une surface de travail de 1/3 t (80 ml) du reste de la farine. Y déposer la pâte et saupoudrer le dessus de 1/4 t (60 ml) du reste de la farine. Couvrir d'un linge et laisser reposer pendant 15 minutes.
- Avec les mains farinées, presser délicatement la pâte en un rectangle de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (si la pâte est trop collante, la saupoudrer de tout au plus 1/4 t/60 ml du reste de la farine).

4. Couper le rectangle de pâte en deux sur la largeur. Rouler chaque moitié en un rouleau de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm). Déposer chaque pain, le joint dessous, dans un moule à pain beurré de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm). Couvrir sans serrer d'une pellicule de plastique légèrement beurrée. Laisser lever dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant environ 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que les pains aient presque doublé de volume.

5. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 10 minutes. Réduire la température du four à 375°F (190°C) et poursuivre la cuisson pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient légèrement dorés et rendent un son creux lorsqu'on tape dessus. (Les pains se conserveront jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

Le bon truc

Le four éteint, la lumière allumée, est le meilleur endroit où faire lever son pain.