



## Faire son pain

*Faire son pain, le plaisir d'Anne, en charge des affaires juridiques à la Mairie de Cornebarrieu, et de sa famille pendant son confinement... « pour avoir le plaisir de faire quelque chose de réel et concret, d'ouvrir un four avec une super bonne odeur, et de couper un pain tout chaud et croustillant.... retrouver une sorte de rituel du partage aussi, avec quelque chose qui ressemble à un cadeau. » mais aussi une très bonne idée pour ne pas sortir tous les jours acheter son pain.*

### RECETTE

#### Ingrédients :

- 350 g de farine d'épeautre
- 150 g de farine de blé
- 35 cl d'eau
- 25 g de levure de boulanger
- 2 c. à café de sel

#### Préparation :

- 1/ Mettez les deux farines dans un grand saladier et creusez un puit au centre.
- 2/ Faites tiédir 35 cl d'eau et ajoutez-y la levure. Couvrez d'un linge propre pendant 15 min le temps que la levure agisse et commence à mousser.
- 3/ Versez la levure diluée dans l'eau dans votre puit de farine et pétrissez pendant 4-5 min. Ajoutez le sel et continuez à pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule bien ferme.
- 4/ Couvrez le saladier d'un linge propre et laissez gonfler pendant minimum 1h.

5/ Au bout d'une heure, posez la boule de pâte sur votre plan de travail fariné et retravaillez-la quelques minutes afin d'enlever le gaz créé par la levure. Laissez à nouveau reposer pendant 45 min, toujours couvert d'un linge propre, et de préférence dans un endroit chaud.

6/ À partir des 10 dernières minutes de repos, préchauffez votre four à 220° (Th.7-8).

7/ Déposez une feuille de papier cuisson sur la plaque de votre four et disposez la boule de pâte dessus. Enfournez votre pain à l'épeautre pendant 20-25 minutes avec un bol d'eau en dessous de la plaque (vérifiez bien que votre récipient va au four).

8/ En fin de cuisson sortez votre pain à l'épeautre du four, Votre pain est cuit s'il sonne creux. Laissez-le reposer afin qu'il refroidisse puis dégustez.

### LES CONSEILS D'ANNE

> Je rajoute systématiquement une cuillerée d'huile d'olive en mélangeant les 2 farines, avant l'incorporer la levure délayée.

> On peut remplacer la farine d'épeautre par une autre farine (seigle, ...) en restant toujours dans les proportions 2/3 de farine spéciale et 1/3 de farine blanche classique.

> Bien penser à mettre un bol ou grand verre d'eau dans le four (peu importe à côté ou en dessous).

Bonne dégustation.... Cela demande un peu de temps à faire, mais quel bonheur quand les papilles en profitent !