Pain de Mie

PREP. 10′ | CUISS. 40min | REPOS 1h + 30′

Ingrédients

12

- ☐ 450g de farine T65
- ☐ 15g de levure fraîche de boulanger
- ☐ 125mL d'eau à température ambiante
- ☐ 175mL de lait à température ambiante
- ☐ 1 c. à café de sel
- ☐ 1 c. à soupe de sucre
- ☐ 30 g de beurre mou

Préparation

- Délayez la levure dans quelques cuillères à soupe de lait tiédi.
- Dans le bol de votre robot pétrisseur, mélangez la moitié de la farine, la levure délayée et le sucre puis ajoutez le reste du lait et l'eau.
- Mélangez à vitesse lente puis ajoutez petit à petit le reste de farine en augmentant la vitesse.
- Lorsque la pâte se décolle des parois, ajoutez le sel et pétrissez encore 10 min à vitesse moyenne. La pâte doit se raffermir et devenir élastique tout en restant souple et lisse.
- Ajoutez le beurre en 3 fois en attendant que le premier morceau soit totalement incorporé à la pâte. La pâte va ramollir : continuez de pétrir.
- Déposez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, travaillez-la 1 minute à la main.
- Formez une boule, déposez-la dans saladier huilé.
- Filmez et laissez reposer environ 1 h à température ambiante, elle va doubler de volume.
- Dégazez la pâte en appuyant dessus avec le poing, transvasez-la sur un plan de travail légèrement fariné.
- Façonnez le pâton pour lui donner la forme d'un cylindre de la taille du moule.
- Beurrez le moule au pinceau puis déposez-y le pâton.
- Laissez reposer environ 30 minutes en recouvrant d'un papier film huilé.
- Enfournez à190°C pendant 30 minutes.
- Sortez le pain du four, démoulez-le et remettez dans le four afin que la croûte soit bien dorée.

Amélie Girinon
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE