

Pains aux olives extra moelleux

SANS PETRISSAGE

Ingrédients

Farine de blé bio type 65 (2 bols)
Huile d'olive bio 1ère pression (4 cs)
Olives noires à la grecque dénoyautées (100g)
Fleur de sel de Guérande (2 cuillères à café)
1 levure boulangère (1 cube à diluer dans 1 mug
avec de l'eau tiède)
½ bol d'eau à température ambiante

Matériel

1 plaid
1 spatule en silicone
1 feuille de cellophane
1 grand saladier
1 bol mug
1 cocote en fonte
ou bien 1 cocotte ronde en verre PYREX avec couvercle



Préparation

Dans un saladier en verre profond, versez la farine et faire un puits au centre.

Au centre du puits, ajouter la levure que vous aurez fait fondre au préalable à l'eau tiède dans le mug.

Bien remuer de manière à obtenir une pâte, ajouter le ½ bol d'eau.

Poursuivez en incorporant le sel, l'huile d'olive et les olives coupées en rondelles fines. Bien mélanger à la spatule et couvrir avec du papier film et mettre un plaid dessus en évitant les courant d'air. Faire pousser la pâte pendant 15 heures. Après cela, dégazez la pâte en la remuant délicatement avec la spatule en silicone.

Recouvrir et laisser reposer de nouveau 3 h et vous pourrez cuire votre pain. Préchauffer votre four à 235° chaleur tournante, verser la pâte délicatement dans la cocotte et enfourner à couvert pendant 30 min et ôter le couvercle au bout de 30 min et finir la cuisson à découvert pendant 15 min.

Temps total de cuisson : 45 mn.



Régalez vous bien

Jessica Virzi

Coach culinaire

Sain
& Divin