

Pains aux piquillos extra moelleux*

SANS PETRISSAGE.

Ingrédients

Farine de blé bio type 65 (2 bols)
ou de petit épeautre
Huile d'olive bio 1ère pression 4 cs
Piquillos confit sous huile 80g
Olives vertes farcies aux poivrons 40g
Fleur de sel de Guérande gros 2 cc
1 levure boulangère
(1 cube à diluer dans 1 mug avec de l'eau tiède)
½ bol d'eau à température ambiante
1 cuillère à café rase de romarin séché
ou d'orties séchées

Matériels

1 plaid
1 spatule en silicone
1 feuille de cellophane
1 grand saladier
1 bol
1 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, ajoutez 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 piquillos émincés en tranches fines, ainsi que les olives coupées en rondelles. Pour finir, l'ortie ou le romarin séché.
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.
Ôter le couvercle au bout de 30 min et finir la cuisson à découvert pendant 15 min.



.../...

Temps total de cuisson : 45 minutes .

Astuce de votre coach

Faites vous griller une tranche de votre pain et accompagner là de Burata fraîche. Laissez vous séduire et envollez vous vers l'Italie... Et pourquoi pas hihi:-)

Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques feuilles fraîches de basilic ciselé.

Exquisément bon pour les papilles gustatives...

Vous pourrez également transformer votre pain avec les mêmes ingrédients, denrées et mode de cuisson pour réaliser par exemple, un pain aux olives noires à la grecque extra moelleux ou encore nature simplement en ôtant les garnitures excepté l'huile d'olive mais aussi le faire avec la farine de petit épeautre par exemple pour les intolérants ou allergique au blé et gluten.

Pour un pain aux fruits secs, faites la recette du pain façon nature et incorporer 50g de raisins secs ainsi que 50g d'abricots sec détaillé en petit cube très fin pour la touche sucré-salé et c'est parti pour une nouvelle aventure culinaire.

Amusez vous bien !!!

Allez hop !!! à vos fourneaux et bonne dégustation.

Jessica Virzi
Coach culinaire

Sain & Divin



* **Piquillos** = poivrons marinés