



INGRÉDIENTS

3 tasses de farine (à pain ou tout usage)
1/4 cuiller à thé de levure **instantanée**
1 cuiller à thé de sel
1,5 tasse d'eau

C'est tout! J'ai testé plusieurs combinaisons de farines avec succès. Je préfère les farines de la Meunerie Milanaise. Pour un pain santé et nourrissant, j'utilise 2 tasses de farine à pain de blé intégrale et 1 tasse de farine tout usage non blanchie. J'ajoute aussi 1/4 de tasse de mélange de grains entiers (je l'achète dans une épicerie de produits naturels). J'ai fait plusieurs pains et je n'ai pas encore réussi à en rater un seul!

Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs, ajouter l'eau et mélanger pour obtenir une boule de pâte collante. Pas besoin de trop mélanger... juste assez pour qu'il n'y ait plus de farine dans le fond.

Couvrir le contenant d'une pellicule plastique et laisser reposer entre 15 et 24 heures à une température supérieure à 22°C (le micro-ondes fait très bien l'affaire comme lieu de repos).

Saupoudrer un peu de farine sur le dessus de la pâte et la tapoter pour former une boule. La déposer sur une planche farinée, replier chaque extrémité vers le milieu (comme si on pliait en quatre) et couvrir avec la pellicule plastique. Laisser gonfler 1 heure.

La pâte est prête quand des bulles se forment sur le dessus. Ne pas avoir peur de laisser travailler la levure un bon 20 heures. On peut mélanger un peu après 15 heures.

Chauffer le four à 450°F et y placer un plat de cuisson qui se ferme avec un couvercle. Un plat en pyrex (Corningware) ou une cocotte en fonte (Creuset) font très bien l'affaire. Quand le plat est chaud, y déposer la boule de pâte, mettre le couvercle et cuire 30 minutes. Enlever alors le couvercle et cuire encore 15 minutes environ.

Et voilà, c'est tout! Laisser le pain refroidir sur une grille avant de goûter. Le résultat est vraiment surprenant: une croûte dorée et croustillante, une mie élastique et bien aérée et un goût digne d'une très bonne boulangerie.

