

## *Baguette sans pétrissage*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour environ 2 petites baguettes

- 250g de farine au choix jusqu'à T80
- 10g de levure fraîche de boulanger ou ¼ d'un sachet de 5g de levure sèche
- 1 cuillère à café de sel
- 20cl d'eau tiède
- Option : graines et oléagineux : tournesols, courges, amandes, noisettes...
- Moule à baguette ou papier sulfurisé

### Préparation 15 minutes / Repos 2 à 12 heures / Cuisson 35 minutes

- Dans un saladier diluer la levure et deux cuillères à soupe d'eau tiède
- Laisser reposer 5 minutes
- Dans un bol diluer le sel dans 20cl d'eau tiède
- Ajouter la farine dans le mélange eau levure
- Faire un puits
- Ajouter l'eau salée
- Ajouter des graines et / ou des oléagineux si vous le souhaitez
- Mélanger avec une cuillère en bois ou une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse
- La pâte est un peu collante c'est normal
- Saupoudrer la pâte d'une cuillère à soupe de farine
- Passer un torchon sous un filet d'eau tiède et l'essorer
- L'utiliser pour couvrir le saladier
- Laisser reposer la pâte deux heures dans une pièce chaude
- Quand la pâte est prête
- Mettre la plaque du four en tout en bas avec un verre d'eau dessus
- Préchauffer le four à 240°C
- Si vous n'avez pas de moule à baguette couper une feuille de papier sulfurisé
- Des tutos de constructions de moules à baguette en papier sulfurisé existent sur internet
- Fariner généreusement le moule ou le papier
- Transvaser la pâte délicatement avec une spatule dans le moule ou sur votre feuille de papier sulfurisé
- Secouer le papier sulfurisé des deux côtés pour former la baguette
- Rabattre chaque côté pour maintenir le pain en forme de baguette
- Vous pouvez parsemer de graines ou oléagineux la baguette
- Saupoudrer la baguette de farine
- Mettre immédiatement au four
- Cuire 20 – 35 minutes, la cuisson varie selon la taille de la baguette elle doit être légèrement dorée
- Éteindre le four et laisser votre baguette 10 minutes dans le four éteint
- À la sortie du four, mettre la baguette à refroidir sur une grille

### Accompagnement

- Cette baguette peut accompagner tous les repas, et servir comme pain pour faire des sandwiches.

Diétôdélices