

# Pain Express

## Ingrédients pour 2 baguettes ou 2 boules de 280g environ :

- 7g de levure boulangère déshydratée  
ou 16g de levure fraîche de boulanger
- 300g d'eau légèrement tiède
- 400g de farine T55 (ou à défaut T45)
- 8g de sel



## Préparation (moins de 5 min tout compris) :

Mettre la levure boulangère déshydratée dans un grand bol et verser dessus 300g d'eau très légèrement tiédie. Laisser la levure se réhydrater 15 minutes. Si vous utilisez de la levure fraîche, le procédé est exactement le même mais il n'est pas nécessaire d'attendre 15 minutes avant d'enchaîner le reste de la recette.

Dans un très grand cul de poule (car la pâte va beaucoup gonfler) ou un très grand saladier, verser la farine, faire un petit puits et mettre le sel, pesé précisément ! Recouvrir le puits par la farine. Mélanger. Puis verser le mélange eau tiède + levure sur la farine.

A l'aide d'une spatule, mélanger quelques instants l'ensemble. L'idée c'est d'avoir un mélange relativement homogène. N'essayez même pas d'y mettre les mains ! ça colle terriblement !!! Racler les bords à l'aide d'une corne ou d'une spatule, et rabattre sur le reste de pâte.

Filmer le plat avec du film alimentaire.

Laisser pousser entre 1h30 et 2h dans un endroit tiède ou en étuve jusqu'à ce que la pâte ait au moins doublé de volume !

Sortir du four le cul de poule contenant la pâte (si vous aviez la pâte en étuve au four bien sûr), et préchauffer le four à 235 degrés, en chaleur tournante.

Avec une corne, ou une spatule, ramener les bords du pâton vers le centre. En raclant ainsi tout le contour des parois, la pâte va retomber (c'est une façon de la dégazer). Là aussi, elle était tellement molle et collante qu'elle est impossible à manipuler à pleine main.

Prendre environ la moitié du pâton avec sa corne ou sa spatule et mettre dans l'une des fentes du moule à baguette préalablement graissé. Faire de même avec l'autre partie de la pâte.

Si vous n'avez pas de moule à baguettes, vous pouvez tout à fait mettre la pâte directement sur une plaque recouverte de papier cuisson, en faisant deux "tas" assez espacé l'un de l'autre. Vous pouvez mettre vos "tas" en forme de baguettes ou même en forme de boules.

Fariner très légèrement le dessus de vos baguettes.

A l'aide d'un couteau tenu de biais, à pointe lisse, faire d'un coup net trois entailles pour les baguettes, une entaille en croix pour les boules.

Positionner la lèche frite en bas du four et, avant d'enfourner, jeter un verre dans le four, en direction de la lèche frite, préchauffé à 235 degrés, puis enfourner de suite les baguettes pour 25/30 minutes. A la place de jeter un verre d'eau, vous pouvez aussi mettre un peu d'eau dans la lèche frite du four pendant la cuisson. Le pain doit être doré et sonner creux lorsqu'on le tapote dessous.