



PAIN SANS PÉTRISSAGE

<https://www.joseedistasio.ca/recettes/les-bases/pain-sans-petrissage/>

INGREDIENTS

- 490 g (4 tasses) de farine blanche biologique ou de farine tout usage non blanchie
- 2 ml (1/2 c. à thé) de levure sèche instantanée
- 10 ml (2 c. à thé) de sel de table
- 500 ml (2 tasses) d'eau tiède, et plus au besoin
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive (facultatif)

DIRECTIONS

1. Dans un grand bol, bien mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter l'eau (et l'huile, si désiré) et mélanger doucement avec une main jusqu'à la formation d'une pâte collante plus ou moins homogène. Ajouter un peu plus d'eau au besoin si la pâte vous paraît sèche. Il n'est pas nécessaire de pétrir la pâte, il suffit de la déposer dans un très grand bol et de couvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer à la température ambiante de 12 à 18 heures dépendant de la température de la pièce. La pâte est prête lorsqu'elle a triplé de volume et qu'elle est remplie de bulle.
2. Enfariner une surface de travail et y verser doucement la pâte en laissant la gravité l'aider à se décoller du bol. Fariner la pâte et la replier deux fois sur elle-même. Il est normal que la pâte soit très collante! Laissez reposer 15 minutes recouverte d'un plastique.
3. En utilisant encore un peu de farine si nécessaire, donner une forme de boule à la pâte en la repliant sur elle-même et en ramenant les quatre côtés vers le centre (pour former un nombril). Recouvrir un linge de cuisine de farine et y déposer la pâte avec son nombril vers le bas. Recouvrir d'un autre linge enfariné et laisser reposer encore de 1 à 2 heures. La pâte devrait avoir doublé en volume et être très souple.
4. 30 minutes avant la fin du repos de la pâte, préchauffer le four à 220 °C (450 °F) et y faire chauffer de suite la cocotte avec son couvercle.
5. Sortir la cocotte du four (attention c'est très chaud!) et y déposer le pain en utilisant le linge pour s'aider (côté nombril vers le haut). Couvrir et cuire pendant 20 minutes. Enlever le couvercle (attention c'est très chaud!) et poursuivre la cuisson de 20 à 25 minutes.
6. Retirer la cocotte du four et laisser tempérer quelques instant puis retirer le pain et laisser refroidir directement sur une grille pour que l'air circule dessous. Il est important de ne pas attendre trop longtemps avant de sortir le pain de la cocotte car on risque de faire ramollir le dessous du pain.