PAIN SANTÉ À LA COCOTTE, SANS PÉTRISSAGE

1 pain de 1 kg v2

INGRÉDIENTS

Farines et eau

- 3 ¼ tasse (400 g) de farine de blé tout usage bio (marque La Milanaise)
- 1 ¾ tasse (200 g) de farine d'épeautre intégrale bio (marque La Milanaise)
- 2 ¼ tasse (500 ml) d'eau froide

Graines (100 g)

- 3 c. à table de graines de citrouille entières
- 2 ½ c. à table de graines de sésame entières
- 1 ½ c. à table de graines de carvi entières
- 3 c. à table de graines de lin moulues

Sel et levure

- 2 c. à thé de sel
- ¾ c. à thé de levure instantanée (garder frigo)

Les carreaux de la nappe ont 2,5 cm de côté

INSTRUCTIONS

- Le soir, mélanger tous les ingrédients secs dans une cocotte en fonte (5 à 6 litres). Ajouter l'eau et bien amalgamer avec une cuiller en bois, jusqu'à consistance homogène.
- Mettre le couvercle sur la cocotte et laisser reposer 12 heures sur le comptoir de cuisine.
- Le lendemain matin (après 12 heures), saupoudrer de la farine d'épeautre sur une partie propre et sèche du comptoir. Détacher la pâte de la cocotte avec une spatule en bois et la déposer sur la farine. Saupoudrer un peu de farine sur le dessus de la pâte et l'étirer dans la direction gauche-droite, en appuyant sur la pâte avec nos mains, pour obtenir un rectangle d'environ 15 cm par 30 cm. Replier la pâte en deux pour obtenir un carré de 15 cm de côté. Refaire la même manœuvre mais dans la direction avant-arrière du comptoir (à 90 degrés de la direction initiale). Répéter l'opération de manière à faire 4 étirements-repliages de la pâte, 2 dans chaque direction, sans tourner la pâte.
- Façonner une boule de pâte en la faisant tourner entre vos mains. Huiler un bol à salade avec une serviette de papier imbibée d'huile d'olive. Déposer la boule de pâte dans le bol, côté plat vers le haut, et mettre un linge à vaisselle propre sur le bol. Laisser lever la pâte encore 1 ½ à 2 heures.
- Nettoyer la cocotte et l'essuyer. 30 minutes avant d'enfourner, faire chauffer le four avec la cocotte et son couvercle dedans, à 470 °F. Sortir la cocotte du four et faire tomber la pâte dans la cocotte, simplement en mettant le bol à salade à l'envers au-dessus de la cocotte chaude. Faire une croix sur la pâte avec un couteau coupant. Cuire 23 minutes avec le couvercle. Puis retirer le couvercle de la cocotte et faire cuire 23 minutes de plus à 450 °F.
- Sortir le pain et laisser refroidir 90 minutes avant de le découper. Déguster !