

Pain au four à la cocotte en fonte (sans pétrissage)

- Préparation, mise au four env. 10 min.
- Laisser monter 1 nuit au frigo à couvert sous film transparent
- Cuisson au four : en 2 étapes (

Matériel

- 1 cocotte en fonte ou un plat en Pyrex et son couvercle allant au four
- 1 fourchette, 1 cuillère à café, 1 cuillère à soupe
- 1 « raclette » en plastique pour détacher la pâte
- 1 spatule plate en bois

Ingrédients

- 500 gr de farine mi-blanche
- 2 cc de sel
- 2 cc de sucre cristallisé blanc
- 1 sachet de levure sèche du boulanger
- 3,8 à 4 dl d'eau env.
- 4 cs d'huile neutre au goût (tournesol)

Graines (facultatif)

- 1 cs de flocons d'avoine
- 1 cs de graines de chia
- 1 cs de graines de tournesol
- 1 cs de graines de courge
- 1 cs de graines de lin égrugées (moulues)



Préparation de la pâte

Mélanger dans un saladier, sel, sucre et levure. Verser l'eau et l'huile, les graines, bien mélanger avec la fourchette, sans pétrir. La pâte doit être plutôt molle et collante, mais pas liquide.

Laisser lever la pâte env. 24 h au frigo, à couvert sous film plastique

Le lendemain :

Saupoudrer le dessus de la pâte de flocons d'avoine.

Disposer un peu de farine autour de la pâte et la décoller du tour du saladier avec la raclette, en glissant la farine au-dessous de la préparation. La pâte sera saisie avec la raclette pour être rapidement glissée au four. On peut aussi « faire couler la pâte » dans la cocotte.

Cuisson

Saupoudrer le fond de la cocotte d'un peu de farine, la déposer dans le bas du four, sans le couvercle.

Allumer le four et le chauffer à 240° avec la cocotte.

Préparer la pâte comme indiqué ci-dessus.

Glisser ensuite rapidement la masse en boule dans la cocotte, couvrir immédiatement avec le couvercle. Ne vous préoccupez pas si la pâte est « raplapla », elle va monter.

Cuire pendant 25 min, retirer le couvercle et le déposer sur 2 dessous de plat en liège, c'est très chaud !

Continuer la cuisson à 240° à découvert, pendant 15 minutes.

Retirer le pain avec la spatule en bois et le laisser refroidir sur une grille.



Attention : la cocotte est brûlante. La laisser refroidir au four ouvert, ou la retirer et la déposer sur une grille ou 2 dessous-plats en liège, dans un endroit sûr.