

# Le fabuleux pain sans pétrissage

## de Jim Lahey

### **Ingrédients pour un pain de 500 g**

450 g de farine de blé type 55 (ou 350 g type 55 + 100 g de farine type 80, maïs, épeautre, châtaigne...) - 1/4 à 1/2 c. à c. de levure de boulanger déshydratée - 1 c. à c. bombée de sel - 350 ml d'eau tiède - 50 g de graines (lin, pavot, sésame, tournesol) - farine (ou son d'avoine pour le façonnage)

**Temps de préparation** : 15 min

**Niveau** : facile

**Coût** : économique

1. Mélangez dans un grand saladier les ingrédients secs, puis ajoutez l'eau. Brassez à la main ou avec une cuillère en bois. La pâte obtenue est très humide et collante, c'est normal.
2. Posez une assiette dessus et laissez-la lever pendant 12 heures . Elle va doubler de volume et former des bulles à la surface.
3. Basculez la pâte sur le plan de travail fariné (à l'aide d'une corne si vous en avez) et farinez-la généreusement. Repliez-la 2 à 4 fois sur elle-même pour former une boule. Positionnez-la côté lisse sur le dessus. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.
4. Farinez généreusement un torchon, posez le pâton dessus, farinez-le et laissez reposer 2 heures. La pâte est prête quand un doigt enfoncé dedans ne laisse pas de trace.
5. Préchauffez le four à 230 °C 30 minutes avant la fin de levée, avec une cocotte fonte (et son couvercle) dedans.
6. Sortez la cocotte avec précaution et basculez le pain à l'aide du torchon dans la cocotte (côté "clé" ou pliures au-dessus, côté lisse au-dessous), refermez et laissez cuire pendant 30 minutes, puis 15 minutes à découvert.
7. Sortez la cocotte et renversez-la pour faire sortir le pain. Déposez-le sur une grille et laissez-le refroidir.