



## Pains sans pétrissage à la farine de châtaigne



### *Recette*

Mélanger le lait, l'eau et le miel et faire tiédir.  
Dans le cul de poule, mélanger les farines, le sel et la levure.  
Ajouter les liquides et travailler rapidement pour rassembler la pâte mais sans la pétrir (elle doit être souple et un peu collante).

### *Matériel : Guy Demarle utilisé :*

Empreintes Silform rondes

Réf : KIT 5824

Plaque aluminium

Réf : 400300

Cul de poule

Ref : MA 703025

Saupoudrer légèrement la pâte de farine et laisser lever couvert d'un torchon ou d'un film alimentaire pendant 1h30 à température ambiante.

Quelques minutes avant la fin du repos de la pâte, préchauffer le four à 240° et mettre la grille et la lèchefrite (elle va servir à faire de la vapeur d'eau pour une meilleure cuisson du pain).

### *Ingrédients :*

550 g de farine (T45)

200 g de farine de châtaigne

50 cl d'eau

10 cl de lait

1 sachet de levure Gourmandises

Pains

1 cuillerée à café de sel

1 cuillerée à soupe de miel

Fariner un plan de travail et y renverser la pâte dessus. Ne pas trop manipuler la pâte.

La découper en morceaux égaux (6 pour moi) et plier les morceaux rapidement en deux fois sur eux-mêmes. Les déposer dans les empreintes posées au préalable sur la plaque aluminium. Ouvrir le four, verser de l'eau dans la lèchefrite (attention à la vapeur d'eau ça brûle) et enfourner sur la grille pour une vingtaine de minutes.



*Pascale Phazelle*

*Conseillère Guy Demarle*

Assistant culinaire Cook'in,  
moule flexipan

☎ : 06.76.52.15.65

Guy  
Demarle