

Pain Rond Arabe

2 pains



1 kg de farine semi complète
125 g de son de blé (dont 5 c-à-s dans la pâte et le reste dans l'en farinage)
¼ de cube de levure fraîche de boulanger
Sel

Pratique :

- Dans un grand saladier déposer la farine semi complète, les 5 c-à-s de son de blé, la levure qui aura été délayé dans de l'eau tiède, plus l'eau tiède de façon à obtenir une pâte souple.
- Diviser en deux la pâte, la remodeler sur un plan de travail en la farinant avec du son de blé. La pétrir à peine et l'aplatir un peu.
- Mettre chaque pâte sur une tôle déjà un peu chauffée, les couvrir avec un linge chaud et mettre le tout sur un radiateur chaud ... Ou autre ... Pendant 1 heure. Pour faire lever la pâte.
- Au bout d'1 heure, démouler la pâte qui a bien gonflé, la retravailler en la saupoudrant de son de blé, qui fera la croûte du pain croustillante, les remettre chacune dans leur tôle, les couvrir d'un fil alimentaire et les remettre sur le radiateur chaud et laisser encore 1h lever la pâte.
- Une fois de nouveau l'heure passée, enlever la pâte de la tôle la fariner de nouveau avec un peu de son de blé, la modeler un peu de nouveau, la remettre dans leur tôle mais cette fois ci les tôles ont été huilées, un petit trou pour une cheminée à faire au centre. Elles sont prêtes à cuire.
- Le four aura été préchauffé au th 9 et au moment d'enfiler les pâtes au four, baisser le th à 6 et faite cuire pendant 45 minutes.
- Au bout de ces 45 mn, sortir les pains, les démouler, et les mettre dans un torchon, pour garder la chaleur et la souplesse de la pâte.