

La recette pour la fabrication du pain

Les ingrédients pour fabriquer le pain

250g de farine à Pain

100ml d'eau tiède (petit à petit)

1 cuillère à café rase de sel

1 sachet de levure boulangère (diluée dans une tasse d'eau tiède)

Des dattes, des noix....pillées

Un peu de farine pour les mains et le plan de travail

Le saviez vous ?

*La datte est le premier fruit "exotique" apparu à Rome.
Très consommée aussi bien en friandise que dans
certaines préparations culinaires salée
On l'offrait le Jour de l'an, fourrée d'une pièce de monnaie.*



Reconstitution d'une cuisine gallo-romaine



Reconstitution d'une cuisine romaine à l'aide de céramiques



Mortier du IIIe s. qui servait à broyer les aliments

fabrication du pain

La recette pour la fabrication du pain

1- Je mélange le sel et la farine dans un saladier
Je mets la levure dans une tasse d'eau tiède et j'attends que cela mousse



2 - Je fais un puits et verse la levure puis l'eau tiède, lentement
J'incorpore si je veux des dattes et des noix.

3 - Je pétris vigoureusement pendant 5 min. avec les mains
Voir les images page 4.

Je dois obtenir une pâte élastique

A ce stade, je peux incorporer des noix, des figes.....



Bah ça colle !

Le mélange des ingrédients



Ça va mieux avec la farine

Le pétrissage à la main (pas de pétrin)

Maintenant, au boulot



La mise en boule, le modelage



Il y a une astuce....



fabrication du pain



Bah ça colle !

Le mélange des ingrédients



Ça va mieux avec la farine

Le pétrissage à la main (pas de pétrin)

Maintenant, au boulot



La mise en boule, le modelage



Il y a une astuce....



fabrication du pain

La recette pour la fabrication du pain : l'astuce



4- Je farine généreusement le plan de travail et aplatis la pâte pour faire un carré avec un rouleau



5- Je rabats les pointes du carré au centre,.

6- Je l'arrondis pour former une belle boule.



7 - Je dépose la boule au centre d'une plaque de cuisson
Je fais sur le dessus plusieurs entailles croisées avec un couteau et saupoudre un peu de farine.

8- Je la recouvre d'un grand saladier. Je laisse lever pendant 40 min
J'allume le four 200°C (Th.7) en chaleur tournante

9 - Je fais cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.