

Recette simple de pain blanc

Traduit par Anne-Sylvie Crisinel

Ingrédients et matériel

Pour un grand pain ou quatre petits pains (15 cm de diamètre):

- 500 g farine blanche, un peu plus pour saupoudrer les surfaces
- 2 cuillères à café de sel
- 7 g de levure séchée
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, plus de quoi graisser le moule
- 300 ml d'eau chaude
- Plaque ou moule à pain
- Torchon
- Balance
- Grand bol pour mélanger
- Gobelet gradué
- Tasse
- Cuillère à café
- Fourchette pour mélanger

Méthode

1. Dans la tasse, dissoudre le sucre dans l'eau et le verser doucement sur la levure séchée, puis fouetter avec la fourchette. Laisser dans un endroit chaud pendant une demi-heure.
2. Quand le mélange de levure est mousseux, le verser petit à petit dans un bol contenant la farine, l'huile d'olive et le sel, bien mélanger. Arrêter d'ajouter l'eau quand la pâte forme une boule molle.
3. Retirer la pâte du bol et la pétrir sur une surface farinée jusqu'à ce qu'elle soit élastique et lisse.
4. Remettre la pâte dans le bol, couvrir avec un torchon et placer la dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume – environ une heure.
5. Sortir la pâte du bol et faire sortir les bulles en la pétrissant à nouveau. Lui donner la forme voulue et la mettre dans un moule graissé ou sur une plaque. La couvrir d'un torchon et la laisser dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 90 minutes).
6. Placer prudemment le pain dans un four préchauffé à 220 °C et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit brun et que le pain sonne creux quand on le tappe.
7. Transférer sur une grille pour refroidir et être patient!

Supporting material for:

Lewis D (2012) Bread making: teaching science in primary school. *Science in School* 23: 33-37.
www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread