



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 40mn + les temps de repos

PAINS AU LAIT

INGREDIENTS:

500 g de Farine
10 g de sel
20 g de sucre semoule
25 g de levure boulangère
20 cl de lait
10 cl de crème fraîche
1 jaune d'œuf
150 g de beurre

METHODE :

Un petit Pain au Lait accompagné d'une barre de chocolat, est depuis toujours le goûter préféré des enfants, sur le chemin de l'école ou à la maison !

Dans un grand récipient, versez la farine, puis ajoutez le sel, le sucre et la levure. Il est très important de ne pas mettre la levure en contact direct avec le sel ou le sucre, au risque de la détruire.

Clarifiez l'œuf afin de récupérer le jaune, et ajoutez le dans la farine, puis versez le lait et la crème par-dessus, ainsi que le beurre en pommade (Voir la rubrique « Conseils »).

Mélanger le tout, afin d'obtenir une pâte un peu collante.

Ensuite, pétrissez la pâte pendant une bonne dizaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords du récipient. Pour cela, voir la méthode du Pétrissage. Cette opération permet de rendre la pâte à Pain au Lait élastique et de lui incorporer l'air nécessaire au développement de la levure.

Lorsque le pétrissage est terminé, faites une belle boule de pâte, en farinant votre plan de travail pour vous aider, puis laissez-la pointer pendant une heure à température ambiante, ce qui permet à la levure de commencer son action, et lorsque le temps est écoulé, rabattre la pâte pour chasser l'air et faire une belle boule, que vous mettrez au réfrigérateur pendant 4 heures environ.

Le temps étant écoulé, il faut maintenant former les pains au lait.

Commencez par rabattre la pâte sur elle-même pour évacuer le gaz carbonique issu de la fermentation de la levure, puis séparez la pâte en petites parties de 50g.

Reprenez alors chaque partie, puis avec la paume de la main, donnez leur une forme allongée d'une douzaine de centimètres environ. Pour vous aider, il ne faut pas que le plan de travail soit trop fariné, bien au contraire, si la pâte accroche un peu, cela vous aidera à donner forme aux petits pains.

Posez chaque pain au lait sur une feuille de papier sulfurisé que vous glisserez sur une plaque de cuisson, en prenant soin de mettre la jointure du pain en dessous.

Humidifiez les pains au lait avec un pinceau souple légèrement humide, et laissez-les pousser à température ambiante pendant 3 H environ.

Préchauffez votre four à 210°C pendant 10 mn, dorez les pains au lait avec de l'œuf battu, puis enfournez-les dans le four chaud.

Laissez cuire pendant 30 à 35 mn tout en surveillant régulièrement la cuisson (voir la rubrique « Conseils » et « Cuisson »).

Il ne vous reste plus qu'à apprécier le sourire de vos enfants lorsque vous glisserez un petit pain au lait de votre fabrication dans son cartable !