CARIBOU

Pains plats maison

Recette de Marc-André Cyr, boulanger

Ingrédients

3 1/4 tasses (500 g) de farine tout usage, non blanchie, non traitée, biologique et québécoise
1 1/4 c. à thé (7 g) de sel de table
1/4 c. à thé (1 g) de levure sèche instantanée
Entre 1 1/2 et 1 3/4 tasse (370 ml) d'eau (à la température ambiante)

Préparation

1. Dans un bol, mélangez bien les ingrédients secs pour la pâte à pain. Ajoutez l'eau. Brassez jusqu'à ce que le tout soit bien humecté (la farine doit être complètement incorporée), 3 ou 4 minutes. Couvrez le bol et laissez reposer 10 minutes.
2. Faites un rabat: étirez et repliez la pâte sur elle-même, un côté à la fois, comme pour former un baluchon. Placez la pâte à l'envers, couvrez-la et laissez-la reposer 20 minutes.
3. Aplatissez légèrement la pâte. Étirez et repliez la pâte sur elle-même pour former un baluchon. Couvrez-la et laissez-la reposer 30 minutes.
4. Faites un dernier rabat, couvrez le tout et laissez reposer encore 90 minutes. La pâte devrait avoir presque doublé de volume. Sinon, attendez jusqu'à ce que ce soit le cas.

5. Aplatissez doucement la pâte avec les mains pour en faire sortir le gaz.
6. À l'aide d'un coupe-pâte, découpez la pâte en une dizaine de morceaux égaux et formez des petites boules.
7. Couvrez les boules et laissez-les reposer de 30 à 45 minutes.
8. Chauffez un poêlon en fonte (ou un poêlon antiadhésif à fond épais) à feu moyen-vif. Aplatissez les boules avec un rouleau à pâte. Faites-les cuire à sec du premier côté jusqu'à ce que le pain gonfle un peu. Retournez-les et faites-les cuire encore quelques minutes pour obtenir une légère coloration.
9. Mangez chaud ou tiède, avec une salsa verde ou du beurre et de la confiture.