



Pains, viennoiseries
Pain au maïs



4h15 **15 min** **45 min** **3h15** **296**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pain

170 g **Farine**
130 g **Farine**
180 ml **Lait demi-écrémé**
1 sachet(s) **Levure de boulanger**
2 c. à café **Miel**
1 c. à café **Sel**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Sur un plan de travail propre et sec, verser les farines, la levure et le sel.
- 2 Ne jamais mettre la levure en contact avec le sel : ce dernier annulerait les effets du premier et le pain ne lèverait pas.
- 3 Creuser un puits et verser le lait et le miel.
- 4 Bien mélanger à la main, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple et élastique.
- 5 Mettre la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit tiède pendant environ 2 à 3h.
- 6 Il est possible de laisser lever la pâte pendant plus de 3h si nécessaire. La cuisson du pain en cocotte est une méthode très flexible.

Étape 2

Façonnage et cuisson

- 1 Renverser ensuite la pâte sur un plan de travail légèrement fariné.
- 2 Travailler légèrement la pâte et la façonner en boule.

- 3 Tapisser une cocotte en fonte ou en verre d'une feuille de papier sulfurisé. Déposer la boule de pâte.
- 4 Entailler profondément le dessus de la boule en croix avec un couteau bien aiguisé.
- 5 Recouvrir la cocotte, la placer dans le four FROID et allumer celui-ci à 225°C (Th.7-8).
- 6 Laisser cuire pendant 45 minutes environ. Au bout de ce temps, ouvrir la cocotte avec précaution et vérifier la cuisson du pain.
- 7 Si le pain n'est pas suffisamment doré, le remettre au four pendant 5 à 10 minutes de plus.
- 8 Démouler le pain et le laisser refroidir sur une grille.