

Pain cocotte

au maïs & graines de tournesol



www.audalacuisine.com

✓ **Préparation** : 25 min

✓ **Cuisson** : 45 à 55 min

✓ **Repos** : environ 2 h

✓ **Ingrédients**

pour 1 pain de 800 g :

- 10 g de levure de boulanger déshydratée
- 300 ml d'eau tiède
- 300 g de farine de blé T65
- 200 g de farine de maïs
- 10 g de sel
- 80 g de graines de tournesol



✓ **Préparation :**

1. Versez un fond d'eau dans la cocotte en fonte. Couvrez et portez à ébullition. Retirez la cocotte du feu et jetez l'eau. Séchez-la et fermez le couvercle pour garder la chaleur.

2. Dans un bol, délayez la levure avec 100 ml d'eau tiède et laissez reposer pendant 15 min. Dans un saladier, mélangez la farine de blé avec la farine de maïs et le sel. Creusez un puits. Versez la levure délayée et le reste de l'eau tiède dans le puits. Mélangez du bout des doigts en ramenant la farine au centre du saladier, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.

3. Posez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et homogène. Incorporez les graines de tournesol, formez une boule et farinez-la généreusement. Posez-la sur une feuille de papier sulfurisé huilée dans la cocotte, fermez le couvercle et laissez lever pendant environ 45 min, la pâte doit avoir doublé de volume.

4. Sortez la pâte de la cocotte et posez-la sur le plan de travail fariné. Dégazez le pâton à l'aide de votre point puis façonnez une boule en ramenant les bords de la pâte vers le centre. Retournez le pâton et tournez-le légèrement sur lui-même en glissant vos mains en dessous, pour obtenir une boule bien régulière. Farinez-le généreusement et placez-le de nouveau sur le papier sulfurisé dans la cocotte. Fermez le couvercle et laissez lever pendant environ 1 h, la pâte doit de nouveau avoir doublé de volume.

5. Incisez le dessus du pâton avec une lame de rasoir ou un couteau. Remettez le couvercle et enfournez pour 45 min à 230°C, en démarrant avec le four froid. Retirez le couvercle de la cocotte et prolongez éventuellement la cuisson de 5 à 10 min, en fonction de la couleur de la croûte souhaitée. Laissez refroidir sur une grille à la sortie du four.

www.audalacuisine.com