



*Pains, viennoiseries*  
**Pains au lait**



**3h40** **15 min** **15 min** **3h10** **481**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

270 g **Farine**  
90 g **Beurre**  
115 ml **Lait demi-écrémé**  
10 g **Levure de boulanger**  
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
20 g **Sucre semoule**  
1 c. à café **Sel**  
1 c. à soupe **Arôme naturel de vanille**  
1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**

### Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Sortir le beurre quelques heures à l'avance.
- 2 Mettre tous les ingrédients (sauf le jaune d'œuf) dans le bol du robot en terminant par la farine et la levure émiettée.
- 3 Attention, ne jamais mettre en contact direct le sel et la levure. Le sel ferait perdre à la levure tout son pouvoir de fermentation.
- 4 Pétrir quelques minutes à vitesse lente.
- 5 Quand le mélange devient homogène, ajouter progressivement le beurre mou en petit morceaux.
- 6 Pétrir à vitesse moyenne pendant 10 minutes. La pâte va devenir élastique.
- 7 Verser la pâte dans un saladier et couvrir d'un torchon humide.
- 8 Laisser lever à température ambiante à l'abri de l'humidité et des courants d'air (ces derniers empêchent la pâte de lever) pendant 1h30 à 2 heures jusqu'à ce que la pâte double de volume.

### Étape 2

## Façonnage et cuisson des pains au lait

- 1** Fariner légèrement le plan de travail et appuyer fermement sur la pâte 3 à 4 fois avec la paume de la main pour chasser l'air.
- 2** Couper des morceaux de pâte de 50-60 grammes environ. Les réserver 10 minutes au réfrigérateur pour raffermir la pâte.
- 3** Les écraser avec la paume de main pour former un rectangle.
- 4** Rabattre le bord du bas sur celui du haut et souder fermement avec les doigts.
- 5** Rouler pour former des boudins de 12 à 15 cm environ.
- 6** Couvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et y déposer les boudins (soudure en dessous).
- 7** Couvrir de film alimentaire et laisser à nouveau lever pendant 1 heure.
- 8** Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Faire 3 entailles avec un couteau tranchant sur le dessus des pains au lait.
- 9** Badigeonner de jaune d'œuf.
- 10** Faire cuire pendant 15 à 20 mn environ. Les pains au lait sont cuits lorsque le dessous sonne creux.