Pains, viennoiseries

Gressin

1h40	20 min	20 min	1h	347
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 3 c. à soupe **Gruyère râpé**
- 70 ml **Lait demi-écrémé**
- 10 g **Levure de boulanger**
- 250 g **Farine**
- 70 ml **Eau**
- 25 ml **Huile d'olive**
- 4 g **Sel**
- 3 c. à soupe **Sésame blanc**

Étape 1

Préparation de la pâte

1. Mélanger le lait et l'eau puis faire tiédir le tout.
2. Émietter la levure fraîche dans un bol et la diluer dans 1 cuillerée à soupe du mélange lait-eau prélever dans la dose.
3. Verser la farine dans un saladier, faire une fontaine et y mettre la levure diluée, l'huile d'olive, le sel et le mélange lait-eau tiède.
4. La pâte peut se faire également dans un robot muni de l'ustensile pour pétrir les pâtes.
5. Pétrir vivement pendant 10 mn maximum. Remettre la pâte dans le saladier, couvrir de film étirable et laisser lever pendant 1 heure à température ambiante.

Étape 2

Cuisson des gressins

1. Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
2. Fariner légèrement le plan de travail. Etaler la pâte en formant un carré de 1 cm d'épaisseur et couper des fines bandes.
3. Rouler chaque bande sur le plan de travail de façon à

obtenir des baguettes de 20 cm de long.

4. Les déposer au fur et à mesure en les espaçant sur la plaque à pâtisserie huilée.
5. Avant d'enfourner, les badigeonner au pinceau (ou au doigt) d'un peu d'huile d'olive. Parsemer de graines de sésame et de gruyère.
6. Faire cuire jusqu'à ce que les gressins soient légèrement dorés et durs environs 20 mn. Laissez refroidir sur une grille puis déguster.