



Pains, viennoiseries

Baguettes parisiennes



4h05 **35 min** **30 min** **3h** **219**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour les baguettes

500 g **Farine**
12 g **Levure de
boulangier**
30 cl **Eau**
12 g **Sel**
1 pincée(s) **Sucre
semoule**

Étape 1

Première levée de la pâte

- 1 Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède et laisser reposer 15 min. Veiller à ce que l'eau ne soit pas trop chaude pour préserver les effets de la levure fraîche.
- 2 Mélanger la farine et le sel sur un plan de travail propre et former un puits au centre. Verser le liquide petit à petit et mélanger à la main. Incorporer progressivement la farine en périphérie vers le centre.
- 3 Pétrir pendant 10 min. La pâte ne doit pas attacher aux doigts mais doit être assez humide pour être élastique.
- 4 Etirer la pâte avec la paume de la main et reformer une boule. Répéter cette opération une dizaine de fois.
- 5 Déposer la boule de pâte dans un saladier fariné et recouvrir d'un torchon humide. Laisser la pâte reposer à l'abri des courants d'air et dans une pièce chaude pendant 2 heures, pour qu'elle double de volume.

Étape 2

Seconde levée de la pâte

- 1 Déposer la pâte sur la table sans la déchirer. La dégazer en appuyant avec la paume de la main pour chasser l'air contenu à l'intérieur.

- 2 Diviser la pâte en deux pâtons et les rouler en boudins pour façonner des baguettes.
- 3 Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les entailler avec une lame de couteau bien aiguisé.
- 4 Utiliser si possible une lame de rasoir pour des entailles plus profondes.
- 5 Laisser lever une heure sur la plaque.

Étape 3

Cuisson

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8) et verser un bol d'eau dans la lèchefrite afin de créer de l'humidité. Ceci permettra d'obtenir une baguette dorée et croustillante.
- 2 Enfourner la plaque et laisser cuire les baguettes 15 minutes à 240°C (Th.8), puis 15 minutes à 200°C (Th.6-7).
- 3 A la sortie du four, laisser reposer le pain sur une grille pour qu'il ne reste pas humide et soit croustillant. Déguster bien chaud.