

## Minis baguettes graines de courge au levain naturel

Recette proposée par Nicolas, Economique,

Préparation: 30 minutes   Repos: 6h   Cuisson: 30 minutes



### Les ingrédients:

- 250g de farine T65
- 70g de farine T110
- 100g de levain actif, ([voir la recette](#))
- 190ml d'eau
- 80g de graines de courge
- 8g de sel

### Comment faire:



1) Je dilue les 100 grammes de levain avec les 190ml d'eau dans un grand bol. -



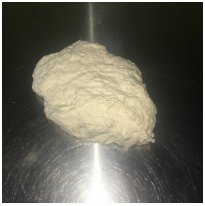
2) Je rajoute les farines et le sel. -



3) Puis, à l'aide d'une cuillère je fais le frasage, c'est à dire que je mélange tous les ingrédients. -



4) Jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. -



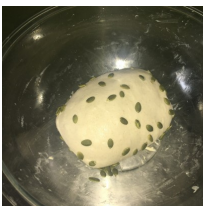
5) Je mets La pâte sur mon plan de travail et je commence le pétrissage... -



6) ... ouf.... c'est fini, ça m'a pris environ 25 minutes, mon pâton est bien lisse, le réseau de gluten est bien formé. Bien sur, si vous avez un robot pétrisseur vous pouvez l'utiliser, vous mettez tous les ingrédients dans le bol du pétrin, vous tournez le bouton et vous laissez faire jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol. -



7) Du coup, notre pétrissage est fini, je remets le pâton dans le bol, je rajoute les 80g de graines de courge et je laisse reposer 30 minutes en recouvrant le bol d'un linge humide ou d'un couvercle. -



8) Après 30 minutes, je fais un premier rabat à ma pâte, cela va permettre d'incorporer délicatement les graines de courges dans la pâte sans détruire le réseau de gluten. Pour se faire, j'humidifie mes mains et je viens prendre la pâte, je l'étire délicatement et je la replie sur elle même. -



9) Je laisse reposer 30 minutes de plus et je refais des rabats. -



10) Encore une fois, après 30 minutes, je refais une série de rabats. -



11) Puis je laisse mon pâton pousser tranquillement pendant 1h30 environ. -



12) Je fleure mon plant de travail et j'y dépose ma pâte. -



13) Je découpe en 4, et je forme mes minis baguettes. -



14) Je mets les 4 minis baguettes dans mon moule à mini baguette fariné pour être sur qu'elles ne restent pas collées après la cuisson, ce serait dommage :) Et je laisse pousser 2 ou 3 heures à température ambiante et à l'abri des courant d'air. -



15) Je préchauffe mon four à 230°C, puis je grigne mes minis baguettes et j'enfourne pour 30 minutes en n'oubliant pas de faire un petit coup de buée à l'enfournement. -



16) Après 30 minutes de cuisson, je sort les baguettes du four et je les pose sur une grille pour qu'elles refroidissent. -

**Cette recette vous a plu ?  
N'oubliez pas de laisser un  
commentaire et une note sur le site.  
Merci.**



Scannez ce QrCode et retrouvez la  
recette en ligne !