

Pain maïs

Sandrabel



Pain au maïs 🌽

La "Broa de milho" est un délicieux pain typique de la région Nord du Portugal fait à partir de farine de maïs, de blé et de seigle. Sa mie est jaune et sa croûte est très ferme, mais son intérieur, dense et presque humide.

Pour une grosse boule de pain :

- ◆ 500 g de farine de maïs @moulinde laforge
- ◆ 250 g de farine de seigle @monfournil
- ◆ 25 g de levure boulangère fraîche
- ◆ 100 g de farine de blé
- ◆ 400 ml d'eau (bouillante)
- ◆ 300 ml d'eau (tiède)
- ◆ 1 cuillère à soupe de gros sel
- ◆ Farine de blé ou de seigle (pour le plan de travail)

Mon pain

Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger la farine de maïs et l'eau bouillante et pétrir à la main pendant une minute de manière à ce que toute la farine soit humidifiée.

Couvrir et laisser reposer pendant une heure.

Il est important que la température de ce mélange soit à moins de 40°C avant de commencer à le retravailler.

15 minutes avant la fin de cette heure de repos, mélanger la levure et l'eau tiède et laisser pousser pendant 15 minutes.

Mélanger la levure et l'eau à la farine de maïs humidifiée et, pétrir pendant 3 minutes à l'aide de l'ustensile mélangeur (K).

Ajouter la farine de seigle et pétrir pendant 5 minutes, toujours à l'aide de l'ustensile mélangeur (K).

Adapter le crochet pétrisseur et, tout en pétrissant, incorporer progressivement la

