

# Baguettes (Eric Kayser)

Je continue à me régaler avec Le Larousse des pains d'Eric Kayser. Je n'arrive pas encore à lamer comme sur les photo du livre mais, avec de la persévérance, je finirai bien par y arriver. Aujourd'hui, je vous donne la recette des baguettes. Celle des gros pains et du pain à la semoule arrivent bientôt. ☐



## **Ingrédients:** *(pour 3 baguettes d'environ 300 g)*

500 g de farine de blé T65 (T55 pour moi)

325 g d'eau à 20°C

100 g de levain liquide

3 g de levure de boulanger fraîche

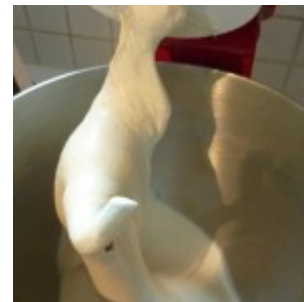
10 g de sel

## **Préparation:**

1- Dans le bol du robot, verser la farine et l'eau. Mélanger 4 min à vitesse lente (vit1 avec le kitchenaid). Laisser reposer une heure recouvert d'un torchon.



2- A la fin du repos, ajouter le levain liquide, la levure et le sel. Pétrir 4 min à vitesse lente (vit1) et 7 min à vitesse rapide (vit2). A la fin du pétrissage, laisser pousser pendant 1h30 min sous un linge ou un film alimentaire.



3- Fariner un plan de travail et diviser la pâte en trois pâtons. Les rouler sur eux-mêmes en les allongeant un peu et les laisser reposer 30 min sous un linge.



4- Applatis un pàton avec la paume de la main.



Le replier d'un tiers et presser avec les doigts .



Tourner le pàton de 180° et le replier d'un peu plus d'un tiers et le presser de



nouveau.

Plier le pàton en deux dans le sens de la longueur et souder les bords en appuyant



avec la base de la main.

Rouler le pâton sous les mains jusqu'à ce que l'on atteigne la longueur voulue. Affiner les extrémités en pointes. Déposer le pâtons sur des empreintes à baguettes. Ici, j'ai utilisé celle de Guy Demarle mais comme ça ne cuit pas bien en-dessous, les autres fois j'ai directement posé les baguettes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les laisser reposer 1h40 min sous un linge.



5- Préchauffer le four à 230°C après avoir placé une plaque en position basse.

Fariner les baguettes et les lamer. Juste avant d'enfourner, verser 5 cl d'eau sur la plaque chaude. Faire cuire 20 min (18 min pour moi).







[cestmeilleurfaitmaison.fr](http://cestmeilleurfaitmaison.fr)