








## BAGUETTE TRADITION ET BAGUETTE EPI (TM6, TM5)

 15 min  5 h 15 min  Facile  4 portions (4 baguettes)  
 Par 1 portion (1 baguette): 928 kJ, 217 kcal, Protéines 6.5 g, Glucides 44.8 g, Lipides 0.9 g

### INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson  
15 g de levure boulangère fraîche  
500 g de farine de blé, type 65, et un peu pour le plan de travail  
2 c. à café bombées de sel


### ACCESSOIRE(S) UTILE(S)

torchon, papier cuisson, plaque à pâtisserie, pinceau de cuisine, couteau aiguisé

### ACCESSOIRE(S) THERMOMIX

gobelet doseur

### Préparation

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis activer le mode **Pétrin**  **17 min**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La détailler en quatre pâtons égaux. Rabattre chaque pâton avec la paume de la main en repliant la pâte sur elle-même, l'aplatir à la main, puis la rabattre de nouveau à l'identique. Rouler ensuite la pâte dans un mouvement de va-et-vient pour lui permettre de s'allonger en une baguette de 25-30 cm de long. Renouveler l'opération avec chaque pâton, puis les répartir sur 2 feuilles de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser 2 h-2 h 30 dans un endroit chaud.
3. A la fin de la seconde pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220 °C (Th. 7).
4. Pour des baguettes tradition, réaliser 4-5 incisions sur le dessus du pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Pour des baguettes épis, utiliser des ciseaux tenus à 45° pour inciser le dessus des baguettes aux  $\frac{3}{4}$  de l'épaisseur de la pâte à intervalles réguliers (tous les 5 cm environ). Répartir les épis tantôt à droite, tantôt à gauche. Humidifier les baguettes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faire glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 20-25 minutes à 220 °C. Déguster tièdes ou froides.

### CONSEIL(S)

- Pour la cuisson du pain, utilisez des moules à baguette à la place du papier cuisson.