



Secaar

Agir ensemble pour un développement intégral

Diffusé par **SECAAR**
01 BP 3011 LOMÉ 01 TOGO
00228 22 20 28 20
secretariat@secaar.org
www.secaar.org



CONFECTION DE PAIN

POUR ENVIRON 500 GR DE FARINE

Paulette Schulé Chavornay - Suisse Février 2008



INGRÉDIENTS

MÉTHODE

500 gr de farine mi-blanche ou 300 gr de farine mi-blanche et 200 gr de farine avec graines	Mettre dans une cuvette en plastic ou dans un grand bol
1 cuillère à café de sel	Ajouter à la farine
2 cuillère à café de sucre	Ajouter à la farine
20 gr de levure séchée ou fraîche	Ajouter à la farine
3 dl d'eau ou, si on désire un pain plus moelleux : 1 demi dl d'eau et 1 demi dl de lait avec une noix de beurre ou, une cuillère à soupe d'huile d'arachide ou d'olive	verser doucement au centre de la farine et pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle facilement des mains. La pâte doit être souple et lisse
	Laisser lever en protegeant par un tissu, la pâte doit doubler de volume
	Retravailler une seconde fois la pâte, puis laisser lever dans le moule ou sur la plaque de cuisson
	Avant de mettre au four, faire 2 ou 3 petites incisions sur le dessus du pain avec un couteau
	Cuire environ 30, à 160 - 180 degrés. Pour savoir si c'est assez cuit, il suffit de piquer le pain avec une aiguille, elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, cuire encore en petit moment

Faites quelques essais avec la farine que vous trouvez. On peut toujours ajouter quelques arachides ou quelques graines de courge ou autres graines que l'on trouve, cela améliore le goût.

Bon appétit, pour faire plus de pain, il suffit de doubler ou tripler les quantités de base.