

Pain cocotte à la farine de lentilles vertes

INGRÉDIENTS

Ingrédients secs

- 150 g farine de lentilles vertes ou lentilles vertes mixées
- 200 g farine blanche épeautre ou blé
- 3 CAS sucre de coco
- 4 g sel

- muscade facultatif

Ingrédients liquides

- 3/4 sachet levure boulangère
- 2 jaunes œufs
- 40 g d'huile de coco liquide mais pas chaude faire fondre avant
- 100 g sojasun ou yaourt végétal
- 30 g eau à temp. ambiante +2 CAS



- Réhydratez la levure dans 2 CAS d'eau à température ambiante pendant une quinzaine de minutes. Choisissez une levure de qualité, cela fera toute la différence. Dans le cas contraire, mettez tout le sachet.
- Pendant ce temps, mélangez les farines avec le sucre et le sel dans un bol suffisamment grand. La farine de lentilles est très facile à obtenir, il suffit juste de bien mixer les grains, le tamisage est alors très rapide.
- Fouettez les ingrédients liquides dans un second bol en commençant par les jaunes d'œufs et en terminant par la levure réhydratée.
- Mélangez ensuite progressivement le mélange liquide avec la farine.
- Pétrissez consciencieusement. Si la pâte est trop collante farinez vos mains pour aider au pétrissage. Laissez reposer dans un endroit chaud et sec pendant environ 1h30 en couvrant d'un chiffon propre.
- Pétrissez à nouveau pendant de longues minutes avant de former une boule. Le pétrissage est très important pour le moelleux.
- Le plus important pour la cuisson en cocotte est d'avoir un récipient suffisamment grand pour laisser pousser votre pain, qui ferme hermétiquement pour garder l'humidité. Le mieux est la cocotte en fonte (attention aux poignées!) mais vous pouvez aller jusqu'à utiliser un moule suffisamment profond et du papier alu en couvercle. Graissez le fond de la cocotte avant d'y placer votre pâton puis de couvrir. Laissez reposer pendant environ 1h.
- Griguez soigneusement votre pain à l'aide d'un instrument prévu à cet effet ou d'une lame très aiguisée. Les entailles doivent être de biais, suivant les bords de votre pâton, mais le dessin dépend de vous. Cette étape est primordiale. Sans cela, votre pain se fissurera quand même durant la cuisson, mais suivant une forme de champignon aussi peu jolie que pratique.
- Enfournez avant d'allumer votre four à 240°C. La cuisson démarre à four froid et dure 40 minutes environ. Assurez vous que le couvercle est bien mis et résistez à l'envie de regarder pendant au moins 35 minutes. Une fois le couvercle retiré, ne le remettez pas si vous devez continuer la cuisson, cela ramollira votre belle croûte.
- Retirez immédiatement votre pain de la cocotte après cuisson et laissez refroidir quelques instants sur une grille avant de déguster.

NOTE

Du fait de sa composition, le pain à la farine de lentilles est un pain dense et compact, tout en restant moelleux. La cuisson doit être exécutée soigneusement afin qu'il soit cuit à cœur sans être trop sec.

Une fois refroidi, conservez-le avec soin pendant 24h ou congelez-le. Comme tous les pains, il rassit très vite.

Avec son goût subtil, ce pain se marie aussi bien avec le sucré que le salé.

<https://mailofaitmaison.com/recette/pain-cocotte-farine-de-lentilles/>