

## **Pains fleurs vapeur**

*Pour 12 petits pains. Préparation : 30 min. Repos : 3 h 30 environ. Cuisson : 15 min.*

- 500 g de farine de blé, bise comme ici, ou blanche
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive goût intense
- 2 cuillerées à café de fleur de sel
- 1/2 cuillerée à café de sel de mer fin
- 1 cuillerée à café de sucre blond

**1.** Émiettez la levure dans 300 g d'eau tiède, ajoutez le sucre et laissez reposer 10 à 15 min, jusqu'à ce que la levure commence à faire des bulles.

**2.** Mettez la farine et le sel fin dans un grand bol. Faites un puits et versez-y la levure. Mélangez du bout des doigts, en mouvements circulaires, du centre vers l'extérieur. Lorsque la pâte est homogène, faites-la glisser sur le plan de travail farinée. Formez une boule – elle colle aux mains –, écrasez-la, pliez-la en deux vers vous, tournez-la vers la gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis écrasez-la en la poussant loin devant vous. Recommencez l'opération tant que la pâte ne se détache pas des doigts, en la farinant si elle est collante. Remettez la pâte dans le bol, couvrez d'un linge et

laissez lever la pâte, 2 h environ, selon la chaleur qu'il fait dans votre cuisine.

**3.** Lorsque la pâte a doublé de volume, mettez-la à nouveau sur le plan de travail fariné et retravaillez-la quelques minutes : elle est plus ferme, plus élastique. Laissez-la lever comme la première fois, 1 h environ.

**4.** Au bout de ce temps, coupez la pâte en 2 morceaux égaux. Étalez un morceau de pâte sur le plan de travail fariné, en un rectangle d'environ 30 x 25 cm. Badigeonnez la surface de la moitié de l'huile, au pinceau, et parsemez de la moitié de fleur de sel (\*). Roulez le rectangle de pâte sur lui-même, par le plus grand côté, en un cylindre bien serré. Faites de même avec le second morceau de pâte.

**5.** Posez le second cylindre sur le premier et coupez ce double cylindre en 12 tranches de 2,5 cm d'épaisseur environ. Posez une baguette au centre de chaque tranche, dans la longueur, et appuyez jusqu'à ce qu'elle touche le plan de travail, faisant s'évaser la pâte, comme une fleur. Faites de même avec les autres tranches et posez ces fleurs sur un petit carré de papier sulfurisé que vous déposez dans la partie perforée d'une marmite à vapeur, espacés les unes des autres (la cuisson devra être menée en deux fois, ou si vous avez des paniers qui

s'empilent en bambou ou en métal, utilisez-les). Couvrez d'un linge et laissez doubler de volume, 30 min environ.

**6.** Au bout de ce temps, faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur. Déposez les petits pains sur la partie perforée et faites cuire les pains à la vapeur et à couvert, 15 min. Vérifiez leur cuisson, en piquant le centre d'un pain avec un [testeur de cuisson](#) : il doit ressortir sec. Posez les petits pains sur un plat chaud et servez-les aussitôt.

– Vous pouvez bien sûr préparer la pâte à pain dans un robot.

– Ces pains se gardent parfaitement le temps d'un repas au-dessus d'une vapeur très douce. Ils sont parfaits avec tous les plats sautés ou mijotés, exotiques ou pas, riches en sauce, ou remplacent parfaitement pâtes ou riz. Conservez-les couverts d'un linge et réchauffez-les toujours à la vapeur, quelques minutes.

*(\*) Là, vous pouvez vous amuser : ajoutez du poivre concassé ou toute épice de votre choix, de la ciboulette ou d'autres herbes ciselées, quelques "miettes" de chorizo...*