

**PAIN SANS PÉTRISSAGE**  
(PAIN DE LODÈVE)

**500 GR FARINE BLANCHE à Pain (forte=T55)**

**370 GR D'EAU =ml**

**10 GR SEL**

**10 GR LEVURE de boulanger ou 10g instantanée**

**PÉTRISSAGE :**

**EN 1<sup>ER</sup> VITESSE : seulement fraser (mélanger)**

**POINTAGE : pendant 4 H**

**Avec un rabat (pli) à chaque heure**

**Au troisième on allume le four, il faut qu'il soit bien chaud**

**FAÇONNAGE : après le dernier rabat (pli) on attend 10mn et on le coupe en quatre ou on peut le laisser en un seul bloc**

**Mettre au four**

**CUISSON 190 °C ou 400°F**

**RESSUAGE : 45mn à 1 heure**

**Denis Rigot** enseignant boulanger