

Pain Suédois

Faire son pain est plus facile que vous ne le pensez et c'est tellement agréable!

Aujourd'hui je vous propose un pain suédois. A l'origine il était cuit sur une plaque en fonte. Il en existe plusieurs versions qui vont du moelleux au cassant. Celui-ci est assez souple mais vous pouvez le rendre plus croquant en le passant au grille-pain après cuisson ou à la poêle.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Pain Suédois

Matériel

- un assortiment d'emporte pièce (toujours très utiles en cuisine!). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la

photo.



ZITFRI 12PCS Emporte Piece Rond Cercle Patisserie Emporte
pièces Cuisine pour Biscuits Pâtes à Sucre Gâteaux Cookie
Cutter

- un silpat. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo.



Amazon Basics Rectangulaire, tapis de cuisson en silicone, 2 pièces, Beige / Gris, 41.9 x 29.5 cm

Ingrédients

- 375 g de farine T65 ou un mélange de différentes farine blé, orgue, seigle...
- 180 g d'eau
- 60 de crème fraiche liquide entière
- un sachet de levure boulangère sèche
- 5 g de sucre en poudre
- 6 g de sel

Préparation

- Versez tous les éléments secs dans un grand récipient (farine, levure sucre et sel). Ajoutez-y progressivement la crème et l'eau. Si vous utilisez un robot pétrissez pendant 5 mn. Formez une boule de pâte.



Formez une boule de pâte

- Laissez reposer à température ambiante recouvert d'un linge humide. La pâte doit doubler de volume.



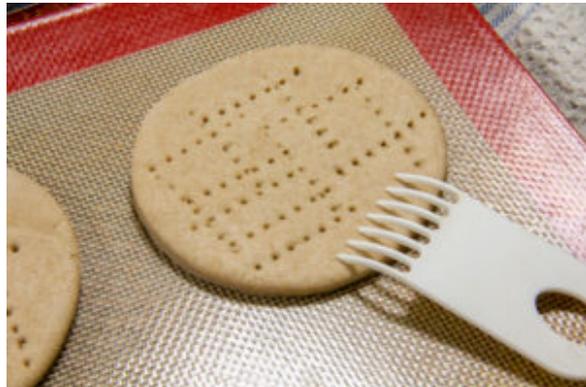
La pâte doit doubler de volume

- Puis étalez la pâte sur votre plan de travail légèrement fariné sur environ 0.5 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte pièce d'environ 10 cm de diamètre découpez des cercles. Regroupez la pâte restante et étalez-la de nouveau pour refaire des cercles jusqu'à épuisement de la pâte.



Découpez des cercles

- Placez les cercles obtenus sur une surface anti adhésive type silpat et piquez-les cercles avec une fourchette.



Piquez-les cercles avec une fourchette

- Faites chauffer une poêle à sec. Disposez des cercles dans la poêle et faites-les cuire de chaque côté de manière à ce qu'ils soient dorés.



Faites cuire les cercles

dans une poêle

- Réservez au fur et à mesure et servez avec un assortiment de tapenade, houmous etc et même confitures pour le petit déjeuner!



Pain Suédois