


# PETITS PAINS AUX ÉPICES

Préparation	25min
Cuisson	55min
Repos	4h20
Total	5h40
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

340 g de farine	100 ml de bière brune
335 g de farine de seigle	4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
75 g de levain	1 cuillère à café de carvi FUCHS
1 sachet de levure boulangère sèche	1 cuillère à café de fenouil en grains FUCHS
1 cuillère à café de sucre	1 cuillère à café d'anis vert moulu FUCHS
450 ml d'eau	Coriandre en grains FUCHS (facultatif)
4 cuillères à café de sel	

## Préparation :

1. Tout d'abord, rafraîchir le levain qui servira à la confection des petits pains
2. Tamiser 80 g de farine (type 550) dans un récipient et former une fontaine pour y délayer la levure de boulanger sèche avec 1 cuillère à café de sucre et 100 ml d'eau tiède. Laisser lever env. 20 minutes, jusqu'à ce que la levure fasse des bulles. Ensuite, incorporer le levain, couvrir et laisser lever quatre heures dans un endroit tempéré.
3. Pour cuire les petits pains le matin, il est possible de préparer la pâte la veille et de la laisser lever pendant la nuit. L'endroit où elle repose ne devrait alors pas être trop chaud.
4. Préparation de la pâte des petits pains :
5. Dans un grand saladier, tamiser 260 g de farine type 550 et 335 g de farine de seigle. En plus du sel, ajouter une cuillère à café de carvi (pour qu'il s'incorpore mieux à la pâte, le broyer dans un mortier préalablement), de fenouil et d'anis.
6. Conseils : Pour une note fruitée, ajouter également des grains de coriandre grossièrement écrasés au mortier.
7. Ajouter le levain rafraîchi au mélange de farines, puis la bière, les 300 ml d'eau et l'huile. À l'aide d'un batteur électrique (crochets pétrisseurs), pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Couvrir et laisser lever deux heures.
8. Découper la pâte en pâtons d'env. 50 g et former des petits pains. Ensuite, les disposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson, les badigeonner d'eau, et y faire une incision d'env. 1 cm de profondeur avant de les parsemer des épices restantes.



9. Astuce : La pâte étant très humide et collante, il est recommandé d'utiliser de la farine pour la travailler et former les petits pains.
10. Laisser lever les petits pains encore 20 minutes. Préchauffer le four à 230 °C (convection haut/bas), enfourner les petits pains à mi-hauteur et placer une tasse d'eau chaude dans le four. Cuire 25-35 minutes jusqu'à ce que les petits pains soient dorés

