



Pain aux noix

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Un pain de caractère et très gourmand.

Ingrédients :

- 380 gr de farine T65 BIO
- 15 gr de levure de boulanger fraîche
- 225 gr d'eau
- 8 gr de sel fin
- 100 gr de noix décortiquées
- 20 gr d'huile de noix

Pour 1 pain

Réalisation de la recette :

Pour commencer il faut peser tous vos ingrédients. La farine de **type 65 Bio**, la levure fraîche, le sel fin, **l'huile de noix** et l'eau tempérée. Décortiquer les noix



Recette de www.vision-plaisir.fr

sans trop les émietter. Mettre dans votre cuve du **batteur la farine**, la levure sur un côté de la cuve, le sel fin sur un autre côté de la cuve sans qu'elle **rentre en contact avec la levure**.

Verser l'eau et l'huile de noix. **Malaxer** le tout à vitesse 2 pendant 15 minutes. Après ces 15 minutes, ajouter les noix et malaxer pendant 5 minutes, jusqu'à **obtenir une boule** qui ne colle plus aux **parois du batteur**. Débarrasser votre pâte dans un bac et déposer par-dessus un torchon pour éviter la **formation d'une croûte**. Laisser pousser 1 h 30 dans votre cuisine ou dans une pièce avec une température d'au moins de 20 °C. Au bout de ce temps, votre pâte doit avoir **doublé de volume**. La verser sur votre plan de travail et **la plier** sur elle-même 4 à 5 fois. Cela permet d'enfermer de l'air et aide au bon développement de la levure. Dans le langage des boulangers, **le terme technique** est réaliser un « **rabat** ». Remettre votre pâte dans le bac et la mettre au réfrigérateur pendant 12 heures. Après une **nuit de sommeil** ou... enfin bref... après 12 heures de repos au **réfrigérateur**, sortir votre pâte et la laisser 30 minutes pour qu'elle revienne à bonne température. Ensuite, façonner en pains de 20 cm de long environ. Il ne faut **pas trop travailler votre pâte**. La disposer sur une plaque à pâtisserie farinée et laisser pousser 30 minutes. En fin de pousse, réaliser une scarification et y ajouter très légèrement un peu de farine. **L'enfourner dans un four chaud** à 250 °C. **Pulvériser d'un peu d'eau** et cuire pendant 25 minutes. Les mettre sur une grille après cuisson.

Entre **l'élasticité des vaisseaux sanguins**, la diminution du **cholestérol sanguin**, les **Acides gras polyinsaturés** et leurs côtés **antioxydants**. La **noix** est un grand ami pour notre santé dans le temps passé sur cette **superbe terre** qui faut **absolument préserver**.