



## Petits boules de pains au curcuma et graines de sésame

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

### Ingrédients:

#### Poolish:

- 160 g d'eau
- 3 g de levure de boulanger fraîche
- 160 g de farine T65 bio

#### Complément :

- 230 g d'eau tempérée
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 500 g de farine T65 bio
- 15 g de sel fin
- 2 g de curcuma
- 20 g d'huile olive

**pour 10 – 12 boules de pain**



## Réalisation de la recette:

**Nous allons préparer une poolish,** : une sorte de levain avec la farine, l'eau et la levure. Mélanger l'eau à température ambiante avec la levure et ajouter ensuite la farine. **Malaxer à l'aide** d'une spatule en bois pendant environ 10 minutes. Laisser reposer une nuit au réfrigérateur en prenant soin de mettre un film alimentaire dessus.

Après ce laps de temps, fixer la cuve **sur le socle du batteur** puis ajouter la levure. Ensuite l'eau, la farine, le curcuma et les graines de sésame. Malaxer à petite vitesse votre préparation pendant environ 12 minutes.

Ajouter ensuite le sel fin et malaxer à nouveau pendant 5 minutes, toujours en petite vitesse. Mettre un film ou un linge sur votre cuve et laisser à température ambiante pendant 2 heures. **Façonner après cette pousse vos boules**, dont le poids doit être environ de 100 g. Les disposer sur votre plaque de cuisson et laisser pousser 1 h 30 dans une pièce à 20° C.

Mettre le four à 225° C et verser dans la plaque du four un peu d'eau, permettant de créer une vapeur et de donner un bon développement à vos pains ainsi qu'une belle couleur. Après la pousse, réaliser une incision sur vos boules de pains et les enfourner dans le four chaud. Cuire 20 minutes environ. Les disposer après cuisson sur une grille à pâtisserie pour les refroidir.

