

# FABRICATION DE BAGUETTES

## Ingrédients

- ◆ 500 g de farine de blé type T65 ou T55
- ◆ 300 g d'eau
- ◆ 100g de levain liquide ou 25 g de levain déshydraté
- ◆ 5 g de levure boulangère
- ◆ sel 10 g

## Procédure

1. Mélanger la farine et l'eau et pétrir.  
au robot : 4mn à vitesse lente,  
à la main jusqu'à ce que la farine soit totalement absorbée.
2. Faire une boule qu'on laisse reposer 1heure sous un linge humide. Cette phase s'appelle l'autolyse. Elle permet d'obtenir une pâte plus souple qui lèvera mieux.
3. Reprendre la pâte, ajouter le reste des ingrédients.
4. Pétrir la pâte.  
au robot 4 mn à vitesse lente puis 7 mn à vitesse rapide,  
à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène et souple.
5. Former une boule à faire lever pendant 1heure 30.
6. Après la levée, diviser la pâte en 3 pâtons (ils doivent faire un peu moins de 300 g maintenant) et laisser reposer 30 mn.
7. Aplatir les pâtons puis replier 1/3 sur le reste (dans le sens de la longueur). Répéter l'opération puis plier en 2 le pâton. En le roulant sur le plan de travail lui donner une forme de baguette (50 cm de long env.)
8. Disposer ces baguettes sur un torchon fariné en forme de gouttières.
9. Faire lever à l'abri des courant d'air 1heure 45.
10. Préchauffer le four à 230°.
11. Au moment d'enfourner, lamer les baguettes (faire 4 incisions obliques sur le dessus), verser un verre d'eau sur une plaque dans le four.
12. Enfourner et faire cuire 20 mn.
13. A la fin de la cuisson disposer les baguettes sur une grille pour refroidir.