



# Miche de pain dans une cocotte

PORTIONS

**8**

TEMPS DE PRÉPARATION

**30 minutes**

REPOS

**8 heures 45 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**1 heure 20 minutes**

---

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 212; protéines 7 g; M.G. 2 g; glucides 42 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 9 mg; sodium 447 mg

---



Faire son pain maison, c'est tendance! Découvrez comment faire une miche de pain traditionnelle à la cocotte!

## Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de sel
- 1 sachet de levure instantanée de 8 g
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) d' eau tiède
- 80 ml (1/3 de tasse) de farine d'épeautre

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

---

## Préparation

- 1 La veille, mélanger la farine avec le sel, la levure et le sucre dans un bol. Verser l'eau tiède et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer de 8 à 12 heures à température ambiante.
- 2 Le lendemain, faire dégonfler la pâte qui aura doublé de volume en y enfonçant le poing. Saupoudrer la surface de travail de farine d'épeautre, puis y déposer la pâte. Rabattre les côtés de la pâte vers le centre de quatre à cinq fois, de façon à former une boule lisse.
- 3 Tapisser un grand bol d'une feuille de papier parchemin, puis y déposer la boule de pâte enfarinée. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- 4 Préchauffer le four à 225 °C (440 °F).
- 5 Sur la grille du centre du four, déposer une cocotte en fonte émaillée d'une capacité de 3 litres (12 tasses) avec son couvercle. Chauffer 30 minutes.
- 6 Retirer le couvercle et déposer la boule de pâte avec le papier parchemin dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 30 minutes.
- 7 Réduire la température du four à 190 °C (375 °F), puis retirer le couvercle et prolonger la cuisson de 20 à 30 minutes.
- 8 Retirer du four et déposer le pain sur une grille. Laisser tiédir.

