

## **PAIN DE MÉNAGE (4)**



### **Ingrédients :**

4 tasses de farine blanche biologique et non blanchie  
2 c. à thé de levure instantanée  
1 c. à thé de sel  
1 1/2 c. à soupe de sucre blanc  
1 1/2 tasse d'eau tiède (l'eau doit être juste un peu plus chaude que la température de votre corps. Une eau trop froide ou trop chaude gâche l'effet de la levure.)  
2 c. à soupe d'huile de canola

### **Préparation :**

Verser la levure dans l'eau tiède et la laisser s'activer pendant 10 minutes;

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs;

Creuser un puit au centre des ingrédients secs et y verser l'eau tiède;

Mélanger puis pétrir la pâte sur une surface enfarinée en ajoutant l'huile au fur et à mesure et jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique et un peu collante (Mesdames, ma mère disait que pour faire du pain, ça prenait de l'huile de bras. Et elle avait raison. Il vous faudra pétrir la pâte environ 15 minutes pour obtenir un résultat satisfaisant.);

Dans un bol huilé et couvert d'un linge, laisser la pâte lever 45 minutes dans un endroit tiède et humide (Personnellement, je fais lever la pâte dans mon four avec un bol d'eau chaude. Et j'allume la lumière pour qu'il y ait un peu de chaleur.);

Pétrir la pâte environ 1 minute, faire un rouleau et mettre dans un gros moule à pain beurré (ou deux petits moules);

Couvrir d'un linge et faire lever le pain dans un endroit tiède et humide pendant environ 2 heures;

**Temps de cuisson :**

Cuire à 350 F sur la grille du bas pendant environ 30 minutes.