

Pain minute au lait fermenté

Parts

4

Préparation

30'

Repos

/

Cuisson

30'



Matériel

Saladier, balance, four, plaque de cuisson.

Ingrédients

- 250g de farine blanche, 250g de farine complète
- 1càc bombée de bicarbonate de soude
- 1 càc de sel
- 45cL de lait ribot

Étapes

1. Préchauffer le four à 225°C. Dans un grand saladier, mélanger les farines, le sel et le bicarbonate de soude.
2. Former un puit et y verser le lait ribot. Avec les doigts tendus et écartés, remuer en un mouvement circulaire du centre vers l'extérieur, en cercles de plus en plus grands.
3. Pétrir rapidement pour finir d'incorporer la farine.
4. Poser la pâte sur un plan de travail fariné et façonner la pâte en boule.
5. La transférer sur une plaque de cuisson. Tapoter doucement pour obtenir un pain d'environ 4cm d'épaisseur. Faire une croix profonde sur le dessus du pain et le piquer à la fourchette.
6. Enfourner 15 minutes à 225°C puis baisser la température et laisser cuire 15 minutes de plus à 200°C.
7. Sortir le pain du four et le retourner durant 5 à 10 minutes, puis le laisser tiédir sur une grille.

Remarque :

A l'origine, le lait ribot était un lait fermenté préparé à partir du babeurre, petit lait résiduel du barattage du beurre. Son procédé de fabrication s'est transformé puisque le lait ribot désigne aujourd'hui un lait fermenté avec des bactéries lactiques différentes de celles du yaourt. Plus liquide que du yaourt et plus onctueux que le yaourt, il remplace à merveille le lait dans les pancakes, les scones ou les muffins, donne de l'onctuosité et de la consistance aux smoothies et peut même se substituer à la crème dans les soupes ou les purées.