

# HALLAH

Préparation : 30 mn + 1h de repos

Cuisson : 20 mn

## Ingrédients:

- 250 g de farine de blé complète
- 25 g de levure de boulanger
- 1 à 2 cuillère à café de sel
- 40 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 autre œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisins
- 1 verre d'eau non polluée et plus si nécessaire



## Préparation :

Dans un petit verre en verre vert, mettre la levure avec un peu d'eau tiède et un peu de sucre. Ne pas faire mal à la levure, elle est sensible et chochette, donc pas trop chaud et pas trop froid non plus. Attendre un peu.

Disposez la farine et faire un puits dans un gros saladier.

Ajoutez le sucre, l'œuf battu, l'huile, le sel, à l'extérieur du puits et la levure à l'intérieur. Pétrissez un peu, rajoutez de l'eau et de la farine pour obtenir une consistance parfaite.

Laissez reposer la pâte pendant 1 heure pour la faire lever. Regardez un épisode de Sex and the City en attendant.

Rompez votre pâte et divisez-la en trois parties que vous façonnez en longs rouleaux. Tressez-les et laissez reposer à nouveau sur une plaque huilée allant au four, de préférence à la chaleur ambiante pour qu'ils doublent de volume. (On peut oublier de laisser reposer si on est pressé).

Dorez à l'œuf entier (dorer au jaune d'œuf est une pure aberration, vous perdez les protéines de l'œuf... pas malin nutritivement parlant... ). Enfourez à four assez chaud (parce qu'à four froid ça marche moins bien...) pendant 20 mn de préférence jusqu'à ce que ce soit cuit.



<http://katarinetta.canalblog.com/>