



# Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

## TORSADES AU PAVOT



Avec la quantité de pâte, j' ai pu réaliser **12 petites couronnes individuelles** dans mes empreintes rondes spéciales pains.

### Ingrédients pour la pâte à pain :

- 1 kg de farine [Pain de Francine](#)
- 650 ml d'eau
- 1 sachet de levure pain + sel
- 4 doses grande mesure de graines de pavot

### Pour le décor :

- graines de pavot.

Dans le robot fouet pétrin, verser la farine et la levure, mélanger. Ajouter l'eau puis les graines de pavot et pétrir au moins 5 mn, la boule de pâte se détache du bol. Couvrir le bol d' un film alimentaire transparent. Laisser la pâte doubler de volume.



Quand la pâte a bien levée, la peser et calculer le poids de chaque pain, puis la rabattre sur le plan de travail fariné. Diviser en 12 parts de poids égal ( celui calculé précédemment). Façonner en long pâton, le plier en 2 et réaliser une vrille. poser en rond dans les empreintes.

Vaporiser d'eau et parsemer les graines de pavot. Couvrir avec un torchon et laisser gonfler à nouveau. Préchauffer le four, th 7-8 ou 210-240°C. Enfourner les pains 20 à 25 min en plaçant un récipient d'eau sur la sole du four pendant la cuisson. vaporiser les pains après 5 min de cuisson pour leur donner de la couleur.



Vous pouvez réaliser cette recette dans le **TM31**, mais il vous faut diviser les quantités par 2. Basez-vous sur le programme pain blanc pour le pétrissage.