

# ***Pain sarment sans pétrissage en tuto vidéo***



**Croustillant à l'extérieur, léger à l'intérieur: dans le tuto vidéo Denner du mois, nous vous montrons comment réaliser facilement un délicieux pain sarment.**

Même les débutants réussiront ce pain sans problème: la pâte est prête en 7 minutes au maximum car il n'y a pas de pétrissage, mais il faut ensuite la laisser reposer pendant 2½ heures. Le façonnage n'a rien de sorcier non plus: il suffit de torsader la pâte deux à trois fois pour obtenir un look de sarment.

Nous préparons aujourd'hui le pain sarment avec de la farine d'épeautre au lieu de blé. Qualifiée de meilleure céréale par la guérisseuse Hildegard von Bingen au Moyen-Âge, l'épeautre a connu une petite renaissance ces dernières années. Comparé au blé traditionnel, l'épeautre contient effectivement plus de substances nutritives et il est plus digeste. Le fait que l'épeautre soit beaucoup plus cher s'explique par le fait qu'il faut enlever une enveloppe protectrice spéciale des grains, ce qui complique le travail. Pour ceux qui souhaitent changer d'alimentation, la farine d'épeautre s'utilise presque comme celle du blé.

- 500 g de farine d'épeautre, par ex. IP-SUISSE
- 2½ cc de sel
- 15 g de levure fraîche
- 1½ cc de sucre
- 380 ml d'eau tiède

1. Mélangez la farine et le sel dans une jatte.
2. Dissolvez le sucre et la levure dans l'eau tiède. Versez le liquide sur la farine, puis mélangez/travaillez la masse avec une spatule jusqu'à l'intégration de la farine et la formation d'une boule.
3. Recouvrez la jatte d'un torchon sec et laissez lever la pâte pendant environ 2½ heures à température ambiante.
4. Enfarinez bien la surface de travail, puis posez le morceau de pâte sur la farine à l'aide d'une spatule. Enfarinez complètement la pâte en la tournant délicatement de tous les côtés.
5. Coupez la pâte en deux, posez les deux morceaux côte à côte dans le sens de la longueur sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis torsadez-les 2 ou 3 fois, rapprochez-les légèrement si nécessaire. Important : ne plus pétrir

la pâte pour que l'air ne s'échappe pas.

6. Préchauffez le four à 180 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure, puis cuisez les pains pendant 27 à 29 minutes. Laissez refroidir les pains sur une grille.

**Temps de préparation: env. 15 minutes sans temps de repos ni cuisson**