

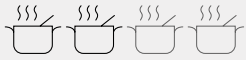
# PAIN COURGETTE & NOIX



TEMPS DE  
PRÉPARATION  
**30 MIN.**



DIFFICULTÉ  
**FACILE**



TEMPS DE  
CUISSON  
**30-60 MIN.**



TEMPS DE  
REPOS  
**12 À 18 H**

## INGRÉDIENTS

80 + 125 g eau  
¼ c. café levure sèche active  
140 g farine blé (T45/T55)  
110 g farine T110  
70 g courgette en julienne  
50 g cerneaux noix  
2 c. à café muscade  
1/3 c. à café cannelle  
¼ c. café sel



Ø 17 CM

Dans un petit bol, versez 80 g d'eau **tiède** (pas trop chaude, ça "tue" la levure) et ajoutez les billes de levure. Laissez réhydrater 10 à 15 minutes.

Dans un saladier, versez les farines. Ajoutez le mélange eau/levure, puis le reste de l'eau (environ 125 g) petit à petit en mélangeant avec une cuillère. Lorsque le mélange est bien homogène (ça fait un peu les bras, la pâte étant assez collante et élastique, c'est normal !), ajoutez les bâtonnets de courgette, les cerneaux de noix en petits morceaux, la muscade et la cannelle. Mélangez. Ajoutez enfin le sel en dernier. Mélangez bien le tout. Couvrir le saladier avec un film alimentaire et laisser reposer à température ambiante entre 12 et 18 heures. Il doit y avoir plein de petites bulles en surface...

À ce moment de la recette, si besoin, vous pouvez transférer le saladier couvert de film alimentaire au frigo pour quelques heures et reprendre la suite un peu plus tard.

Placez la cocotte et son couvercle au four à 230°C pendant 30 minutes (pour avoir une croûte bien croustillante, il faut que le four ET la cocotte soient bien chauds !!)

Pendant ce temps, versez la pâte sur le plan de travail **généreusement** fariné à l'aide d'une grande cuillère (attention de prévoir un peu +large, le pâton va s'étaler encore un peu pendant le temps de repos). Parsemez le dessus d'un peu de farine. Recouvrez d'un film alimentaire et laisser reposer jusqu'à la sonnerie du four (pour économiser, le mieux est d'utiliser le même film alimentaire qu'avant)

À la sonnerie du four, posez la cocotte sur un dessous de plat juste à côté du pâton sur le plan de travail. Retirez le film alimentaire. Avec les mains bien farinées (en général, je me sers de l'excédent de farine autour du pâton sur le plan de travail), "boulez" la pâte rapidement en effectuant des mouvements circulaires et transvasez-la dans la cocotte (attention de ne pas vous brûlez, elle est très chaude !).

Reposez le couvercle sur la cocotte et enfournez à 230°C pour 25 minutes.

À la sonnerie du four, on ouvre juste pour retirer le couvercle, et on prolonge la cuisson (toujours à 230°C) de 12 minutes. Le pain est alors bien gonflé et tout doré 😊😊

Sortez le pain de la cocotte et posez-le sur une volette.

Laissez refroidir le pain complètement avant de le couper (...ou pas 😊)

## CONSERVATION

Pour le conserver plus longtemps, une fois le pain complètement refroidi, emballez-le bien dans du film alimentaire. (là, attendez VRAIMENT qu'il soit froid, sinon il deviendra tout mou) En hiver, il se conserve jusqu'à une semaine comme ça... En été, avec la chaleur et l'humidité, ça tient en général un peu moins longtemps.