

Pâte à tresse

Ingrédients :

250g de farine

15g de cube de levure fraîche

1cc de sel

150 ml de lait

1cs de sucre

25g de beurre



Confection de la pâte :

1. Mettre la farine dans une terrine. Réserver.
2. Dans un mesureur, mélanger la levure fraîche avec la cuillère à café de sel et la cuillère à soupe de sucre, faire mousser et mélanger jusqu'à ce que cela devienne liquide. Réserver.
3. Dans une petite casserole, tiédir le lait et le beurre à feu doux. **ATTENTION, LE LAIT NE DOIT PAS TROP CHAUFFER SINON LA PÂTE NE VA PAS LEVER!**
Dès que le lait est tiède, le retirer du feu même si le beurre n'est pas complètement fondu et continuer à mélanger hors du feu.
4. Verser le mélange lait/beurre dans le mesureur avec la levure et bien mélanger.
5. Faire une fontaine avec la farine et verser le liquide lait/beurre/levure au milieu.
6. Mélanger avec une cuillère à soupe jusqu'à obtention d'une boule. Sortir la pâte de la terrine et commencer à pétrir la pâte **sans mettre de farine sur le plan de travail.**

ATTENTION : LA PÂTE NE DOIT PAS ETRE TROP DURE ET FARINEUSE AUTREMENT ELLE NE POURRA PAS LEVER ! (Ce n'est pas comme une pâte brisée)

Si la pâte est trop collante, mettre un peu de farine sur les mains mais pas sur la pâte et continuer à pétrir jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et souple.

Education nutritionnelle

Cuisson au four et confection d'une pâte levée

Fermentation : 2 possibilités pour faire lever la pâte

7.1. Faire une boule et une croix à la surface de la pâte et la mettre dans un sachet plastique puis la déposer dans un bol, et le mettre dans l'évier rempli d'eau très chaude ou dans le four chauffé à 38 C °.

Laisser « fermenter » au minimum 30 minutes.

7.2 Déposer la boule dans une terrine, recouvrir d'un linge humide et attendre au moins 1h jusqu'à ce que la pâte double de volume.

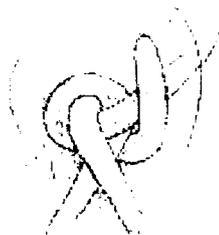
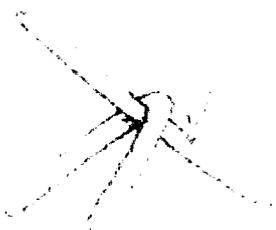
Cuisson

8. Couper la pâte en deux et former deux brins de la même longueur. Former la tresse selon les indications (voir photos ou tuto)

Préparer une plaque avec du papier à pâtisserie et y déposer la tresse, badigeonner d'un peu de lait ou de jaune d'œuf mélange à un peu d'eau.

Mettre au four à **200 °C** sur la partie inférieure pendant env. 15 à 20 minutes

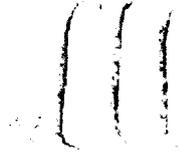
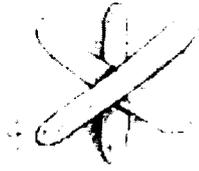
Façonnage de la tresse



Education nutritionnelle

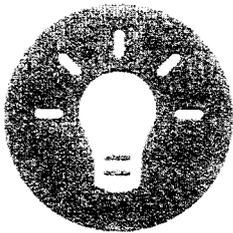
Cuisson au four et confection d'une pâte levée

On peut également faire plusieurs formes différentes :



Pétrir: malaxer, travailler une pâte à la main pour la rendre plus souple.

Badigeonner : enduire un aliment à l'aide d'un pinceau.



On peut largement multiplier les quantités par deux afin de faire une tresse pour toute la famille.