

# GRESSINS (GRISSINI) AUX GRAINES DE BERCE



## Ingrédients pour 16 pièces

Ingrédient	Quantité
Farine T55	200 gr. (ou farine italienne type "00")
levain	100 gr. (pas de levain? 300 gr farine, 160 gr eau et 1 cac de levure)
eau tiède	110 gr.
Huile d'olive	20 gr.
sel	5 gr. (1 petite cuillère rase)
graines de berces	

## Préparation

1. Mélangez la farine, le sel, l'eau, l'huile et le levain. Au robot ou mieux, à la main, c'est tellement plus relaxant :). Couvrez le bol ou le saladier et laissez reposer pendant 10 mn  

---

---
2. Pétrissez la pâte en repliant le bord vers le centre. Faites pivoter le saladier et recommencez l'opération 8 fois.  

---

---
3. Répétez l'étape précédente deux fois en laissant reposer 10 minutes entre chaque pétrissage.  

---

---
4. Couvrez le saladier et laissez fermenter pendant 1 heure.  

---

---
5. Farinez votre plan de travail, déposez-y la pâte et aplatissez-la pour obtenir un rectangle de 5 mm d'épaisseur.  

---

---
6. Recouvrez et laissez reposer 15 minutes.  

---

---

7. Découpez des lanières de 1 cm de large et étirez les gressins pour les allonger. Posez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé.

---

8. Piquez chaque gressins de graines de berce. C'est une opération un peu fastidieuse mais cela évitera qu'elles ne se décollent après la cuisson.

---

9. Laissez lever pendant 2 heures. A la fin de la levée, préchauffez le four à 240°C. Posez un plat creux au bas du four et réservez une tasse d'eau.

---

10. Enfourez les gressins et versez la tasse d'eau dans le plat. Cela donnera un 'coup de vapeur' qui colorera vos gressins.

---

11. Diminuez la température à 180°C. Faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les gressins soient bien dorés.

---

12. Recette adaptée de "Pains & viennoiseries maison" - Emmanuel Hadjiandreou - Marabout

---