

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	QS

Préparation

- 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

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

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

- Couvrez le saladier et laissez fermenter pendant 1 heure.

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

- 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
