



Pain trappeur – la recette de base

EN UN COUP D'ŒIL



Quoi

Le classique pain trappeur cuit sur les braises



Pour quoi

Veillée, réunion, camp



Moyen

mnémotechnique

Les braises, pas les flammes



15 min de pâte + 45 min de levée



pour environ 10 pains



contient du gluten



Ingrédients

- ☐ 500 g de farine de blé (T45 ou T55)
- ☐ 1 sachet de levure sèche (7 g)
- ☐ 1 c. à café de sel et 1 c. à café de sucre
- ☐ 250 ml d'eau tiède
- ☐ 3 c. à soupe d'huile



La recette

- 1 Mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre dans un saladier.
- 2 Ajouter l'eau et l'huile et pétrir au moins 5 minutes pour obtenir une pâte lisse.
- 3 Couvrir et laisser lever 45 minutes dans un endroit chaud.
- 4 Chercher des bâtons frais de l'épaisseur d'un pouce (environ 1 m) et enlever l'écorce au bout.
- 5 Diviser la pâte en 10 portions, les rouler en boudins et les enrouler en spirale autour du bout du bâton.
- 6 Tourner lentement au-dessus des braises jusqu'à ce que le pain soit doré (environ 10 à 15 minutes).



Variantes

- **Sucrée** : 2 c. à soupe de sucre et 1 c. à café de cannelle dans la pâte.
- **Façon pizza** : incorporer des herbes et du fromage râpé.
- **Rapide** : prendre une pâte à pizza toute prête du rayon frais.



Sécurité : demander les allergies (gluten !). Garder ses distances avec le feu, ne pas agiter les bâtons.