

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi 23 au vendredi 27 mars 2020

1-4P (4 à 8 ans) 5-8P (9 à 13 ans) 9-11S (13 à 15 ans) PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Faire son pain

Faire un pain d'une livre (500 grammes)

Ingrédients :		Ustensiles :	
	500g de farine de ton choix + 100g pour ajouter si besoin est		Un petit bol pour peser la farine
	3,5 dl d'eau		Un petit bol pour ajouter un supplément de farine
	1,5 cuillère à café de sel		Un grand bol pour faire le mélange
	20g de levure ou autre chose pour lever la pâte		Une balance pour peser la farine
	Optionnel : graines de tournesol, de lin, de courge ou autres		Une cuillère à café pour le sel
			Une fourchette pour délayer la levure dans l'eau
			Un couteau pour entailler le pain
			Une mesurette pour l'eau

1	Se laver les mains	6	Laisser reposer avec un linge sur bol
2	Préparer les ingrédients et ustensiles	7	Pétrir après 2-3h de repos
3	Délayer (mélanger) la levure avec l'eau dans le grand bol avec la fourchette	8	Former un ou plusieurs pains sur la plaque et laisser reposer 30 min
4	Ajouter le sel et mélanger	9	Cuire pendant 20-30 minutes au four à 200°C
5	Ajouter la farine et pétrir	10	Taper au dos du pain : son creux = cuit

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :