

## Pour faire du bon pain de blé complet, à la manière de Sylvie\*

### Ingrédients pour réaliser 3 pains :

- 1/2 litre d'eau tiède
- 5 tasses (250 ml) de farine de blé complet
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de levure de boulanger sèche
- Facultatif : 1 à 2 cuillères à soupe d'huile, des graines de sésame, lin, des épices (coriandre, cumin, fenouil...)

### Ustensiles :

- 1 grand saladier
- 1 tasse de 250 ml
- 1 petite cuillère
- 1 grande cuillère
- 1 cuillère en bois
- Des boîtes en métal (lisses)



### Préparation de la pâte :

Dans un saladier, verser l'eau tiède, le sel et la levure. Ajouter 3 tasses de farine. Battre le tout avec la cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse jusqu'à apparition de bulles d'air. Ajouter 1 tasse et demie de farine. Remuer grossièrement et renverser la pâte sur le plan de travail. Pétrir la pâte en ajoutant progressivement le reste de la farine afin d'obtenir une belle boule élastique qui ne colle pas aux doigts.



Laisser la pâte lever dans le saladier, sous un torchon, dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 30 minutes).

Reprendre la pâte. Faire 3 boules en les roulant dans la farine. Les mettre si possible dans des pots en métal bien huilés (la pâte doit remplir la moitié du pot).



Préchauffer le four. Y mettre un récipient d'eau qu'on laissera le temps de la cuisson afin que le pain monte bien et fasse une belle croûte. Une fois la pâte bien gonflée (jusqu'au bord des boîtes), la mettre au four.



**Thermostat** : la chaleur, élevée au début de la cuisson, doit être descendante.

**Temps de cuisson** :  $\frac{3}{4}$  d'heure-1 heure

Démouler aussitôt et laisser refroidir sur une grille.

**Bon à savoir** : on peut aussi cuire le pain dans une marmite.

Prendre une marmite au fond de laquelle on met du sable. Poser le pain sur un plat. Poser le plat sur le sable dans la marmite. La recouvrir et faire chauffer sur le gaz pendant environ 1 heure.



Bonne dégustation !

*\* : Nous avons été hébergés par Sylvie et son mari Hans à Nouakchott. Tous deux travaillent pour l'ONG – Organisation Non-Gouvernementale – ADRA (Agence Adventiste d'Aide et de Développement) et mènent des projets dans le cadre de l'éducation sanitaire. Ils contribuent à assainir et améliorer le confort des écoles en y installant des latrines, des clôtures, des tables et des chaises, mènent des campagnes de prévention dans le domaine de la santé en partenariat avec l'UNICEF, gèrent des distributions de lait en poudre et des ateliers de sensibilisation à une nourriture saine et aux méfaits du tabac.*

*Très impliqués religieusement, Hans est pasteur, ils sont missionnaires en Afrique depuis plus de 30 ans. De manière assez paradoxale, cette semaine à Nouakchott, capitale d'une république islamique, fut bien plus chrétienne que musulmane. Leur foi n'a d'égale que leur gentillesse et avec Sylvie, nous avons connu une fleur en plein désert.*