

## BAGUETTE EPIS



*Temps de préparation: 30mn - Temps de cuisson: 3h - Nombre de portions: 3*

### Ingrédients:

- 330g Eau
- 10g Levure boulangère fraîche
- 500g Farine blanche
- 2cc rase Sel

### Préparation:

- Mettre 330 g d'eau et 10g de levure boulangère dans le bol, puis chauffer 2 min/37°C/vitesse 2. Pendant ce temps, huiler légèrement un grand saladier et réserver.

- Ajouter 500g de farine et 2cc de sel, puis activer le mode 2 min/pétrin. Transvaser la pâte dans le saladier préalablement huilé. Couvrir le saladier avec un torchon humide, et laisser lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (compter environ 2h).

- Sur une surface légèrement farinée, séparer la pâte en trois pâtons de tailles égales à l'aide d'un grand couteau. Aplatissez légèrement, roulez chaque morceau en forme de boudin et réservez sur une surface légèrement farinée. Saupoudrez légèrement les pâtons d'un peu de farine, les recouvrez d'un torchon humide, puis laissez reposer 20 minutes.

- Aplatissez de nouveau légèrement chaque pâton et leur donnez la forme d'un rectangle en prenant soin de préserver les bulles d'air qu'ils contiennent. Roulez de nouveau les pâtons en forme de boudin. Pincez le bourrelet de chaque pâton avec les doigts pour les fermer. Allongez les pâtons en forme de baguette, en les faisant rouler d'avant en arrière tout en exerçant une légère pression à partir du milieu de la baguette vers ses extrémités. Mettez les baguettes, soudure vers le bas, sur une feuille de papier cuisson en remontant le papier entre chaque baguette pour créer des séparations. Cela permettra aux baguettes de conserver leur forme et les empêchera de coller les unes aux autres en levant. Couvrez les baguettes, sans les comprimer, d'un torchon humide, puis laissez lever de nouveau 45 minutes.

20 minutes avant la fin de la levée, mettez 2 plaques à pâtisserie dans la partie inférieure du four, une plaque au niveau le plus bas et l'autre juste au-dessus. Préchauffez le four à 250°C.

- A l'aide d'un ciseau coupez les baguettes en forme d'épis. Je vous ai mis une vidéo pour vous montrer comment faire

- Verser environ 100 g d'eau bouillante dans une tasse. Faire glisser les baguettes avec le papier cuisson sur la plaque préchauffée du haut. Verser rapidement mais prudemment l'eau bouillante sur la plaque du bas pour créer de la vapeur et fermer immédiatement la porte du four pour enfermer la vapeur. Enfourner et cuire 20 minutes à 250°C, ou jusqu'à ce que les baguettes soient bien dorées. Si les baguettes sont dorées avant la fin du temps de cuisson, réduire la température du four à 230°C. Laissez les baguettes refroidir pendant 20 minutes avant de les trancher.