



La recette du pain Ekmek par Eric Kayser

Temps de pétrissage en machine ou à la main : 15 minutes environ

Temps de 1^{ère} pousse : 2 heures

Temps de repos : 30 minutes

Temps de 2^{ème} pousse : 2 heures

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 3 pains Ekmek

Ingrédients

- 500 g de farine de blé
- 100 g de levain liquide
- 10 g de sel
- 7 à 8 g de levure fraîche
- 225 g d'eau
- 75 g de miel
- 40 g d'huile d'olive (+ quelques cl pour la dorure)

Ustensiles

- Un cul de poule ou un batteur électrique (si vous ne souhaitez pas pétrir à la main)
- Un thermomètre
- Un pinceau

- Une corne
- Un coupe pâte
- Une lame de rasoir
- Une grille de four
- Du papier sulfurisé

Pour un pétrissage à la main

1. Versez l'eau dans votre saladier. Une eau à une température un peu plus tempérée que d'habitude 25°C / 30°C. Puis, ajoutez la levure en petits morceaux. Continuez avec la farine, le sel et enfin, le levain. Commencez à mélanger avec vos mains.
2. Ajoutez le miel et continuez le mélange en prenant bien soin de récupérer toute la farine sur les côtés et dans le fond.
3. Une fois que le mélange est homogène, ajoutez l'huile et mélangez, à nouveau avec force (prendre et étrangler la pâte).
4. Répétez ce geste jusqu'à ce que l'huile d'olive soit complètement absorbée.
5. Puis, commencez à insérer de l'air à l'intérieur de la pâte en la jetant devant vous et en lui faisant faire un tour.

Pour un pétrissage au batteur électrique

1. Dans la cuve, versez la farine, l'eau, le levain liquide, la levure, le sel et le miel. Mélangez 5 minutes à vitesse lente, puis 10 minutes à vitesse rapide.
2. Environ 3 minutes avant la fin du pétrissage, incorporez l'huile.

Pour la 1^{ère} pousse

1. Formez une boule avec la pâte et posez-la dans votre cul de poule légèrement fariné.
2. Laissez poser pendant 2 heures. Fleurez légèrement votre table et divisez votre pâte en 3 parts égales. Boulez ces petits pâtons et laissez reposer 30 minutes couvert d'un linge.

Pour la 2^{ème} pousse

1. Chassez l'air en aplatissant légèrement vos pâtons. Formez une boule et raplatissez-les légèrement car les Ekmek sont un peu plus plats que les autres pains dont nous avons l'habitude.
2. Posez vos pâtons sur une grille recouverte de papier sulfurisé. Lamez vos pâtons en polka.
3. Laissez pousser deux heures.

Pour la cuisson

Faites cuire vos pains 20 minutes à 230°C, 240°C.