jardins du nord

Cultures & Jardiniers du Nord de la France et de la Belgique

Pain aux fleurs de sureau



Ingrédients

- ✓ 500 g de farine
- ✓ 1 petite CS de sel
- ✓ 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- ✓ 350-400 ml d'eau chaude
- ✓ 1 bol de fleurs de sureau (sans les petites branches)

Préparation

- ✓ La veille, mélanger dans un saladier la farine, le sel, la levure. Ajoutez 300 ml d'eau tiède et mélangez avec une spatule ou cuillère en bois. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez encore un peu d'eau. La pâte doit être collante et humide. Couvrez d'un torchon bien humide et laissez à température ambiante jusqu'au lendemain.
- ✓ Le lendemain, farinez votre plan de travail, faites tomber la pâte qui aura doublé de volume sur le plan de travail fariné, ajoutez les fleurs de sureaux, travaillez la pâte pour bien les incorporer et rabattez chaque côté vers le centre de façon à former une boule.
- ✓ Déposez la boule sur un torchon fariné également, refermez le torchon et laissez lever 2 heures. 1/2 heure avant d'enfourner, préchauffez le four à 240°C. Au moment d'enfourner, baissez le four à 200°C, incisez la pâte sur le dessus et laissez cuire environ 30 à 40 min.



Cuisinez, savourez…

Fiche : 2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : **ici**

Photo : du net