



---

## *Miches Grises ou Demi-Grises*

---



*La miche grise ou demi-grise est un gros pistolet rond ,léger très typique de nos régions.*

*Ingrédients : Recette réalisée au robot (bol et crochet)*

*400 gr de farine grise*

*100 gr de farine blanche*

*200 ml d'eau à température ambiante*

*35 gr de levure fraîche*

*50 gr de beurre (ou margarine)*

*9 gr de sel*

### *Demi-Grise*

*250 gr de farine grise + 250 gr de farine Blanche*

*Préparation :*

*Préparer les ingrédients.*

*Délayer l'eau tiède et la levure.*

*Dans la cuve verser la farine ,le liquide et le beurre, pétrissez 8 min à vitesse basse en ajoutant progressivement le sel.*

*Pétrir ensuite 4 min à vitesse plus soutenue, c'est la phase ou on donne du corps à la pâte ce qui a pour effet de lancer le processus du gluten et donc l'élasticité de la pâte.*

*La pâte doit être souple, élastique et homogène et se détacher des parois de la cuve.*

*Déposer votre pâte sur votre plan de travail légèrement fariné et rouler en boule.*

*Laissez-la lever pendant 20 min sous un linge, à température ambiante hors des courants d'air.*

*Diviser la pâte en pâtons de 120 gr .*

*Mettre en forme, rouler ( bouler) serrer en rond et déposer sur platine. Inciser chaque pistolet au centre d'un trait de lame directe .*

*Laisser à nouveau lever 1h 30 à couvert.*

*Préchauffer le four à 230°, enfourné et cuire 25 min.( ajuster suivant votre four)*

*Laisser reposer sur une grille après cuisson.*

Conseil-Info :

*Le pain est cuit lorsqu'il sonne creux quand on tape sur le fond.*

*La quantité d'eau peut varier suivant le taux d'absorption de la farine.*

*Pour créer la vapeur placer un pot d'eau dans le fond de votre four tout simplement.*

*On ne met jamais le sel sur la levure au risque de stopper l'effet de celle-ci.*

*On parle de levage à température ambiante , car contrairement aux boulangers nous ne disposons pas d'une armoire à fermentation. Bien que votre four à 30° est une excellente armoire.*