

MAIN DE NICE

Une recette proposée par Thomas Subrin

Meilleur Ouvrier de France



INGRÉDIENTS

Farine de tradition française	1000g
Eau	550g
Sel	19g
Levure	10g
Levain liquide	150g
Huile d'olive	80g
Zeste de citron jaune	1

Finition :

Huile d'olive	100g
Jus de citron jaune	1

Température de base	56°C à 60°C
Incorporation	Mettre tous les ingrédients dans la cuve
Frasage	3 min
Pétrissage	2 min en 1 ^{ère} vitesse et 4 min en 2 ^{ème} vitesse
Consistance	Pâte bâtarde
Température	Pâte à 24°C
Pointage	1H
Division	Pâtons de 50g
Mise en forme	Ovale
Détente	20 min
Façonnage	Étaler la pâte à 2mm en laissant une épaisseur au centre Couper chaque extrémités en 2 et rouler vers le centre de façon égal Positionner les 2 doigts de gauche à l'extérieur des 2 doigts de droite Déposer sur papier cuisson
Apprêt	1H30 à 26°C
Cuisson	À 250°C au four à sole, pendant 12 min
Finition	À la sortie du four, passer sur la surface des pains l'huile d'olive citronné
Ressuage	Sur grille

PROCÉDÉ