

PAN BAGNAT

Le pan bagnat est un sandwich qui est une spécialité de la région de Nice. C'est aussi une spécialité culinaire et street food de Nice. Le sandwich est composé de pain de campagne, de pain de blé entier formé en cercle autour de la salade niçoise classique, une salade composée principalement de crudités, d'œufs durs, d'anchois et / ou de thon, et d'huile d'olive, de sel et poivre (jamais de mayonnaise). Parfois, le vinaigre peut être ajouté. Il a toujours été préparé comme un usage pour le pain d'un jour.

Ingrédients :

1 cuillère à café de levure sèche
375 grammes d'eau tiède
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
600 grammes de farine T55 ou T65

Facultatif : céréales = graines de sésame, de lin ou de tournesol ou un mélange de céréales préalablement chauffées à sec dans une poêle pour faire ressortir le goût.



Préparation :

Diluer la levure dans l'eau tiède
Dans un grand saladier mettre la farine, la levure diluée, le sel et l'huile d'olive. Pétrir pour obtenir une pâte souple. (À la main au moins 10 bonnes minutes Après le pétrissage faire lever la pâte à température ambiante pendant environ 2 heures (couverte d'un torchon humide.)

Mettre la pâte sur un plan de travail fariné, aplatir un peu pour degazer et partager la pâte en 10 morceaux.

Former des petits pains ronds et les passer dans de la farine.

Mettre à nouveau à lever pendant 1 h 30 sur une plaque de cuisson graissée et farinée. Recouvrir d'un torchon humide. Enfourner les petits pains pendant 15 à 20 minutes à 250° sans trop les faire brunir. Bien surveiller en fin de cuisson.

Mettre un plat rempli d'eau dans le four afin que la croûte soit croustillante.
Mettre à refroidir sur une grille.

