

Recette pour 3 pains

- Mettre dans un grand saladier :
 - 1250 g de farine T65
 - 2 cuillers à soupe rase de levure boulangère déshydratée.
- Malaxer sommairement avec 820 ml de mélange eau douce / eau de mer à 50/50. C'est un pétrissage grossier. La pâte obtenue est très collante.
- Laisser reposer 30 mn dans le saladier recouvert d'un linge humide.
- Faire un 1^{er} rabattage.

Un rabattage consiste à mettre la pâte sur un plan de travail légèrement saupoudré de farine, en saupoudrant également la pâte.

Prendre la pâte et l'étirer verticalement, puis rabattre celle-ci sur elle-même.

Tourner la pâte d'un quart de tour et recommencer l'opération.

Une fois qu'on a étiré et rabattu la pâte 4 fois, la remettre dans le saladier.

- Laisser reposer 30 mn.
- Faire un 2^{ème} rabattage
Laisser reposer 30 mn.
- Faire un 3^{ème} rabattage
Laisser reposer 3 à 6 heures en fonction de la température du local et du taux d'humidité. Pendant la traversée sous les tropiques, 3 H suffisent.
- Sur le plan de travail légèrement saupoudré de farine, séparer la pâtes en 3 parts égales.
- En s'aidant d'une spatule plastique, faire un léger rabattage et rouler chaque part en un pàton long qui est déposé dans un moule à cake en aluminium préalablement bien huilé.
- Pratiquer des incisions à la lame de rasoir à la surface des pàtons
- Couvrir les 3 moules avec un linge humide et laisser reposer encore 2 à 3 heures.
- Faire cuire les 3 pains ensemble 1 H dans un four chaud.
Si le four est électrique, ajouter de l'eau dans la lèchefrite à mi-cuisson.
- Les démouler immédiatement.