

Pain vapeur n°1 (blé T80 - épeautre - châtaignes)

C'est en parcourant un site que je venais de découvrir : « [C fait maison](#) », que j'ai découvert que l'on pouvait cuire du pain à la vapeur.

J'adore le pain, j'en mange tous les jours.

Aussi, ce concept m'a étonnée. En regardant les photos de l'auteur, on distinguait des différents essais de pains faits à la vapeur, au four & en cocotte.

Je trouvais vraiment étrange de faire cuire du pain à la vapeur, et j'étais bien curieuse de voir/goûter le résultat.

Voici donc mon 1er essai de **pain à la vapeur** !

Le pâton est préalablement préparé par ma fidèle MAP, bien sûr :)

L'**aspect** du pain cuit à la vapeur peut surprendre : le haut a l'air **tout mouillé & suintant**. On pourrait croire qu'il est spongieux, qu'il est à la limite de dépasser en pain-bouilli.

Et bien que nenni !

Lorsqu'on le goûte, on s'aperçoit qu'il a exactement le même goût que le pain cuit à la MAP.

Un peu plus moelleux, plus « doux » (au niveau texture je parle).



Ingrédients :

- 180 ml d'eau
- 30 gr de farine de châtaigne
- 70 gr de farine grand épeautre blanche
- 200 gr de farine de blé T80
- 4 gr de sel
- 5,25 gr de levain fermentiscible

Préparation :

1. Versez dans la cuve à pain ces ingrédients dans l'ordre. Placez la cuve à pain dans la MAP.
2. **Programmation : programme 10 (pâte seule / dough)**
3. Une fois le programme terminé (1h30), sortez le pâton de la cuve de votre MAP (*pensez à enfariner vos mains auparavant, pour éviter que le pâton colle à vos doigts*).
4. Placez votre pâton dans le bol à riz (*réceptacle en plastique destiné pour le riz/pâtes, livré avec votre cuit-vapeur*).
Placez le couvercle de votre cuit-vapeur.
5. Laissez lever votre pâton durant 1 heure.
6. Mettre votre cuit-vapeur en route.
Laissez cuire 1 h.
A la fin de la cuisson, en retirant le couvercle, ça donne ça :
7. Lorsque la cuisson de votre pain est terminée, il faut démouler votre pain de suite (*au risque qu'il colle trop, et se « déchire » si vous attendez pour le démouler*).
A l'aide de la pointe d'un couteau, décollez le pain de la paroi du bol à riz, afin de le démouler.
8. Laissez refroidir votre pain au moins 30 minutes, avant de le découper.