

L'alimentation

Apprendre à mieux manger



Atelier « Du blé au pain »

Attention !

**Pour cuisiner vous devez avoir les mains très propres.
Avant de commencer, vous devez vous les laver !**

Pour fabriquer du pain, il vous faut :

- 250 grammes de farine
- 5 grammes de levure de boulanger
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel
- 20 cl d'eau tiède

1. Mettez la farine dans un saladier et creusez un puits au centre. Ajoutez le sel.
2. Mélangez la levure et l'eau tiède, puis versez-les dans le puits de farine.
3. Mélangez la pâte avec une cuillère pour qu'elle soit bien lisse et ne colle pas. Si elle colle, rajoutez de la farine.
4. Divisez la pâte en plusieurs boules (une par élève) que vous déposez dans le moule.
5. Laissez-les reposer 10 mn et faites chauffer le four à 270°C.
6. Faites cuire les pains pendant 15 mn.
7. Voilà, votre pain est prêt ! Bon appétit !