

BOLS DE PAIN GARNIS AU RILLETES DE THON



INGRÉDIENTS

- 32 cl d'eau
-
- 10 g de sel fin
-
- 8 g de levure de boulanger
-
- 500 g de farine de blé
-
- 300 g de rillettes de thon
-
- 2 c. à café de jus de citron
-
- 1 botte de radis roses
-
- 1 botte de ciboulette
-
- 100 g de mesclun
-
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
-
- 4 pincées de sel fin
-
- 4 tours de moulin à poivre

PRÉPARATION

POUR LES BOLS DE PAIN :

- 1.** Mettre la farine dans un grand saladier.
- 2.** Délayer la levure boulangère dans l'eau tiède et la verser sur la farine. Saler.
- 3.** Pétrir à la main 10 à 15 minutes. La pâte doit former une boule lisse et homogène.
- 4.** La laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, recouverte d'un linge humide.
- 5.** Dégazer la pâte en chassant l'air et façonner en 4 boules égales. Les laisser à nouveau reposer 30 minutes au réfrigérateur, recouvertes d'un linge humide.
- 6.** Les poser sur une plaque avec un peu de farine et enfourner 15 minutes à 180°C. A la sortie du four, faire glisser les pains sur une grille et les laisser refroidir.

POUR LA GARNITURE ET LE MONTAGE :

- 7.** Lorsque le pain est bien refroidi, retirer le tiers supérieur à l'aide d'un couteau-scie.
- 8.** Vider l'intérieur du pain.
- 9.** Remplir le pain de rillettes de thon, puis ajouter un filet de concentré de citron, de la ciboulette, des pousses de salade, un filet d'huile d'olive et quelques tranches de radis émincés.
- 10.** Saler et poivrer à nouveau.



ASTUCE DU CHEF

Récupérer la mie de pain pour faire des croûtons : tailler en cubes et faire sauter à la poêle avec un bon trait d'huile d'olive et saler à la fleur de sel.

