

# Pain polaire ou Suédois

● Difficulté : Facile

- Préparation : 20 min / Repos : 1 h 30
- Cuisson : 3 à 4 min

## Ingrédients pour 4 pains :

- 500 g de farine blanche
- 100 g de crème fraîche
- 1 cuil à soupe de sucre
- 5 cuil à café de sel
- 2 sachets de levure de boulanger sèche
- 200 ml d'eau tiède

## Préparation :

Mélangez au robot (ou à la main), la farine le sucre, le sel, la crème fraîche et la levure boulangère.

Ajoutez au fur et à mesure l'eau tiède, toujours en pétrissant

Pétrir 10 min, une fois la pâte bien pétri, laissez lever pendant 1 h à couvert  
(film étirable c'est beaucoup mieux qu'un torchon, ça garde la chaleur dans le saladier)

Quand la pâte à pain a doublé de volume, dégazez-la pétrissant légèrement.

Farinez votre plan de travail et étalez votre pâte au rouleau,  
jusqu'à 3 mm d'épaisseur.

A l'aide d'un bol ou d'un emporte-pièce, découpez vos pains.  
Déposez-les sur une plaque de cuisson.

Avec une fourchette, piquez vos pains sur toute la surface et des deux côtés.

Laissez pousser 30 min environ à couvert.

Faites chauffer une poêle sans matière grasse, et faites-les cuire  
2 à 3 min en les retournant souvent.

Le temps de cuire tout vos petits pains polaires, mettez-les dans  
un torchon, ils garderont leur moelleux

*Recettes de Caline*

Vous reste plus qu'à les garnir et déguster

**Bon appétit à toutes & tous !!**