

# Pain polaire maison

Bonjour à toutes et tous

Dans les réflexions *“philosophico-pratiques”* autour du blog, parfois je me demande si un jour j'affronterais une *“page blanche de recettes”* à proposer ici. Mais à chaque fois je constate que j'ai une incroyable source d'idées/envies de cuisine dans mes gourmands. Une des dernières en date vient de mon plus grand. Vous allez sourire en lisant l'origine.

Pour l'anecdote ntre les fêtes nous sommes montés à Bergerac chez mes parents. Les grands parents sont sortis à la journée avec les plus-si-petit gourmands pour profiter avec eux, prévoyant un déjeuner improvisé la bas. Quand on a débriefé de la journée le soir, outre les attractions faites, mon plus grand s'est attardé sur les sandwiches du midi *“trop bon”*:

1. *“Y'avait un avec un pain plat rond avec du fromage dedans Trop bon. Tu pourras en faire à la maison Maman*
2. *“(Florence, amusée) “ Pourquoi pas. Tu te rappelles du nom du pain ?”*
3. *“Non... mais c'était bizarre, y'avait des trous”(Florence)*
4. *“Maman, tu te souviens “*
5. *(Ma Mère) “Non, je n'ai pas fait attention. Je crois juste qu'il a pris un sandwich nordique et elle un au jambon...”*

Avec le plus-grand, on a cherché sur internet le pain en question et son petit nom, avant de tomber d'accord que c'était sans doute du **pain polaire** ou **pain suédois**. C'est un pain plat, à pâte souple, cuit à la poêle, avec une touche de crème à l'intérieur. Il est effectivement originaire de Laponie. Un des mauvais week-end (polaires) de Janvier m'a donné tout prétexte de le tenter. La recette a été prise sur ce site. La réalisation est assez simple exclu la phase de

découpe / formation des pains qui demande quand même de bien fariner le plan de travail. A la dégustation, mon plus grand à retrouvé le pain qu'il avait tant apprécié en vacances. Je l'ai même vu préparer pour lui et sa sœur des "tartines" de pain-fromage-blanc-pépites-de-chocolat "*trop trop bonnes*". De ce que j'ai pu goûter, on retrouve bien le pain polaire attendu : moelleux, sans croûte, voire avec mie fondante.

Je voulais partager avec vous l'idée de ces pains polaires. Avec le froid e l'hiver, cela peut être de saison. ; ) Bonne journée

- PAIN POLAIRE -  
OU PAIN SUÉDOIS



## Recette : Pain Polaire maison

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes x2

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 8 pains polaires :

- 375 g de farine
- 18g de levure de boulangerie fraîche
- 180 ml d'eau
- 60 g de crème épaisse
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à café de sel

## Réalisation

- Délayez la levure dans la moitié de l'eau (90ml) tiédie. Laissez reposer.
- Dans le bol du batteur, mélangez la farine et la levure de boulangère délayée.
- Ajoutez ensuite la crème, sucre, sel, le restant de l'eau. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène et

ne détache bien du bol.

- Placez dans un saladier, couvrez d'un linge et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte double de volume.-A l'issue de ce temps, dégazez la pâte. Soit vous l'étalez jusqu'à une épaisseur de 5mn et découpez vos pains, soit vous découpez e 8 pâtons et étalez chaque pâton. Piquez les avec une fourchette. Laissez reposer 15-20 min
- Dans une poêle antiadhésif faites cuire vos pains à feu moyen à raison d'environ 2 minutes par face.

Servez tiède ou à température ambiante. Utilisez en pain classique, pour préparer des sandwiches,...

---

#### **Astuces :**

- N'hésitez pas à remplacer une partie de la farine de blé par du sarrasin si vous souhaitez une saveur plus rustique.
  - *Garnitures* : Si vous souhaitez une garniture salée, vous pouvez opter pour une garniture fromage frais- saumon, ou encore des rillettes de carottes (cf. recette)
  - *Conservation* : 2-3 jours dans la huche à pains. Vous pouvez aussi les congeler puis décongeler à la demande.
-