

# Pain blanc de Hesbaye : recette

## 1 Ingrédients (pour un pain de 500g) :

- 300g farine de Hesbaye
- 210g eau tiède
- 8g levure
- 6g sel

## 2 Préparation

1. Versez la farine dans un saladier et faire un « puits » au milieu
2. Délayez la levure dans l'eau tiède
3. Versez la levure délayée dans le puits
4. Déposez le sel sur les bords du saladier, sans le mettre en contact avec la levure !!
5. Mélangez progressivement le tout en terminant par les bords
6. Pétrissez la pâte durant 10 min
7. Laissez reposer une première fois pendant 30 min
8. Mettez la pâte sur la table et chassez-en l'air en appuyant dessus
9. Donnez à votre pâton la forme voulue
10. Déposez le pâton dans un moule préalablement beurré et fariné
11. Décorez le pain avec un peu de farine. Vous pouvez également l'inciser.
12. Placez le pain près d'une source de chaleur et laissez-le doubler de volume (environ 1h00 selon la température)
13. Préchauffer le four à 230°C et placer un bol d'eau dans le fond du four pour créer de la vapeur
14. Une fois que le pain a doublé de volume, enfournez-le durant +/- 25 à 30 min.
15. Pour vérifier la cuisson, tapez sur le fond du pain, il doit sonner « creux »
16. Une fois cuit, démoulez immédiatement le pain et laissez-le refroidir sur une grille.

BON APPETIT !!!

**Remarques :**

.....

.....

.....

.....



Cette action s'inscrit dans le cadre de LEADER  
Financée par la Wallonie et l'Union européenne  
Avec le soutien des communes d'Amay, Berloz, Donceel, Faimas, Fexhe-le-Haut-Clocher,  
Geer, Oreye, Remicourt, Verlainne, Villers-le-Bouillet et Waremmes



# Le GAL'Opain

## Qu'est-ce que c'est ?

Le GAL'Opain est un four à pain itinérant ayant pour objectifs : d'une part, de favoriser les liens sociaux entre les habitants des villages, et d'autre part, de sensibiliser la population à la filière céréalière locale. Issu des projets « GAL Ami des Aînés » et « Cultivons la diversité » du GAL Jesuishesbignon.be, ce four mobile voyage sur les 11 communes du territoire et permet aux habitants de se réapproprier le savoir-faire nécessaire pour faire son propre pain.



Plusieurs formules sont proposées par le GAL :

- Animation d'ateliers pain
- Animation pain dans les écoles
- Ateliers intergénérationnels
- Mise à disposition du four lors d'évènements à caractère publique

Pour plus d'informations et pour connaître les conditions, n'hésitez pas à nous contacter !

## Le GAL Jesuishesbignon.be

Le Groupe d'Action Locale (GAL) « Jesuishesbignon.be » est le fruit d'un partenariat public/privé entre 11 communes de Hesbaye, des associations, des structures privées et des citoyens. Actif sur le territoire de ces 11 communes, le GAL a pour objectif principal de développer des projets afin d'améliorer l'identité Hesbignonne et la qualité de vie en milieu rural, au travers de différents projets : agriculture, circuits-courts, cohésion sociale, mobilité douce, environnement, etc.

Les communes engagées sont Amay, Berloz, Donceel, Faimés, Fexhe-le-Haut-Clocher, Geer, Oreye, Remicourt, Verlaine, Villers-le-Bouillet et Waremme.

## Infos et contacts :

019 33 85 80

Sigrid Stephenne : [sigrid.stephenne@jesuishesbignon.be](mailto:sigrid.stephenne@jesuishesbignon.be) ou

Simon Duquesne : [simon.duquesne@jesuishesbignon.be](mailto:simon.duquesne@jesuishesbignon.be)

<http://jesuishesbignon.be/galopain>



Cette action s'inscrit dans le cadre de LEADER  
Financée par la Wallonie et l'Union européenne  
Avec le soutien des communes d'Amay, Berloz, Donceel, Faimés, Fexhe-le-Haut-Clocher,  
Geer, Oreye, Remicourt, Verlaine, Villers-le-Bouillet et Waremme

