

L'incontournable préfou de l'apéro

500 g de mélange pour préparation de pain
1 cuillerée à soupe de graines mélangées (pavot, sésame, lin)
100 g de beurre salé
3 gousses d'ail

Préparez la pâte à pain à la main ou avec votre machines à pain. Quand la pâte est levée, façonnez deux longues miches et laissez-les lever une demi-heure dans un endroit tempéré. Enfourez ces miches un quart d'heure dans un four préchauffé à 220°C puis laissez-les refroidir dix minutes. Pendant ce temps, malaxez le beurre salé ramolli avec les gousses d'ail dégermées et finement hachées. Incisez les miches sur toute la longueur comme un casse-croûte et tartinez l'intérieur avec le beurre aromatisé à l'ail*. Enfourez encore 6 à 7 minutes et taillez de fines tranches de préfou, un pain typiquement vendéen l'original ressemble plus à une baguette de pain blanc) très prisé pour l'apéritif.

* Vous pouvez conserver le préfou mi-cuit, plusieurs jours au réfrigérateur, enveloppé dans un sachet plastique.

