 **Petits pains figues-noix**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2013/02/Petits-pains-figues-noix-DSCN2461_22336.jpg) **Pour 12 petits pains**

**Poolish :  
- 170 g de farine T 65   
- 170 g d'eau tiède  
- 1 grosse pincée de levure sèche de boulanger  
Pâte :  
- 370 g de farine T 65   
- 1 càc de levure sèche de boulanger   
- 180 g d'eau tiède  
- 1 càc de miel   
- 1 càc de sel  
Garniture :  
- noix hachées   
- figues séchées moelleuses**

**Empreintes à petits pains ou plaque du four tapissée de papier cuisson  
Préchauffage du four à 250°C (chaleur tournante) avec la lèche-frite posée dans le bas du four sous la grille qui va recevoir la plaque de pains.**

**La veille :  
La poolish** :  
Mélanger dans un saladier la farine et la levure.  
Ajouter l'eau tiède et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.  
Couvrir et laisser reposer pendant 12 à 15 heures.  
La pâte a doublé de volume et est en pleine effervescence!.

**Le lendemain :  
La pâte :**Mettre dans la cuve du robot la farine dans laquelle on a mélangé la levure.  
Faire un puits et y déposer l'eau, le sel, le miel et la poolish.  
Pétrir en vitesse lente le temps que la pâte se forme.  
Pétrir ensuite en vitesse rapide jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la cuve. Elle s'enroule autour du fouet et ne colle plus.  
Déposer la pâte dans un saladier et la laisser lever dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle double de volume.  
**Je l'ai mise dans mon four chauffé à 30°C pendant 1 heure.**Casser les cerneaux de noix en morceaux.  
Couper les figues en petits dés.  
Dégazer doucement la pâte sur le plan de travail fariné et le partager en 12 pâtons de 72 g environ. Étaler chaque morceau avec la paume de la main.  
Couvrir la pâte de brisures de noix et de dés de figues. Refermer la pâte en soudant bien.  
Déposer chaque pain jointure en dessous dans les empreintes ou sur la plaque.  
Laisser lever pour que les pains gonflent : **Pour moi 30 minutes à 30°C dans le four.**  
Vaporiser largement d'eau.  
Faire des grignes à l'envie.  
Verser un demi-verre d'eau dans la lèche-frite chaude.   
Enfourner la plaque de petits pains.  
**Réduire la chaleur à 220°C** et laisser cuire 20 minutes.  
Laisser refroidir sur une grille.