

## Pain sur poolish au malt d'orge



Aujourd'hui je vous propose un délicieux pain très savoureux et très moelleux ! Je crois que je n'ai jamais fait un aussi beau pain et aussi moelleux. Ce pain au malt d'orge était un vrai régal et a eu beaucoup de succès. Le malt d'orge apporte une petite saveur...miam ! Une croûte légèrement croustillante, une mie moelleuse, aérée, il a tout pour plaire !

### **Pour un pain**

#### **Ingrédients:**

##### **Pour la poolish:**

220g de farine T65

220g d'eau

4g levure de boulanger fraîche

##### **Pour le pain:**

430g de farine T65

12g de sel

220g d'eau tiède

4g de levure de boulanger fraîche

20g de malt d'orge

#### **Préparation:**

##### **Préparez la poolish:**

La veille, mélangez tous les ingrédients de la poolish à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène, élastique, collante.

Filmez et laissez reposer à température ambiante ou près d'une source de chaleur pendant toute une nuit.

##### **Préparez le pain:**

Le lendemain, versez dans le bol d'un robot l'eau avec le sel puis la farine, la poolish et la levure émiettée. Pétrissez pendant environ 5-8min, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, souple et élastique.

Déposez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 1H20 dans un endroit tiède.

Versez la pâte sur un plan de travail fariné. Laissez la pâte se détendre 15min. Façonnez la pâte en boule et déposez-la sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez légèrement de farine.

Couvrez d'un linge propre et laissez reposer de nouveau 45min.

Préchauffez le four à 230°C pendant ce temps. Déposez un bol rempli d'eau dans le four.

Incisez le pain avec un couteau et enfournez pour 15min puis baissez le four à 200°C et poursuivez la cuisson pour environ 10min. Le pain doit être bien gonflé et doré.

A la sortie du four laissez refroidir sur une grille avant de déguster.