

Pain au levain



Quand j'étais en vacances, j'en avais profité pour faire différentes recettes de pains. Il y a plein de choses agréables à faire son pain soi-même. De une, le pain demande des temps de pousses donc on prend tout son temps pour réaliser du pain, pas besoin de se presser. De deux, on sait ce qu'il y a dedans (et on sait d'où il vient VRAIMENT). De trois, on peut varier les farines comme on veut (à nous les pains originaux !!). De quatre, ça sent tellement bon quand le pain cuit. Et enfin, c'est tellement boooon le pain maison ! Tout ça pour vous proposer une nouvelle recette de pain à tester absolument, le pain au levain. Un pain savoureux avec une mie moelleuse et une croûte croustillante.

Pour un pain de 6 à 8 personnes

Ingrédients:

Pour la pâte fermentée:

80g de farine T65

50g d'eau

1 pincée de sel

2g de levure de boulanger fraîche

Pour la pâte finale:

400g de farine T65

100g de farine de seigle

310g d'eau

10g de levure de boulanger fraîche

8g de sel

Préparation:

Préparez la pâte fermentée:

Versez tous les ingrédients de la pâte fermentée dans un robot et pétrissez le tout durant 10min.

Versez la pâte obtenue dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 1H à température ambiante. Puis placez 24h au frais.

Préparez la pâte finale:

Versez les deux farines avec le sel dans un bol et émiettez la levure de boulanger au centre.

Diluez peu à peu avec l'eau puis pétrissez durant 5min et laissez reposer 15min.

Ajoutez la pâte fermentée et pétrissez de nouveau jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du bol, entre 5 et 10min.

Versez la pâte obtenue dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez doubler de volume 1H à température ambiante.

Pétrissez rapidement la pâte et façonnez-la en boule. Laissez lever 1H30 dans un saladier fariné.

Préchauffez le four à 240°C (th.8).

Placez la lèchefrite en bas du four et la grille recouverte de papier sulfurisé au-dessus, versez-y 20cl d'eau.

Versez délicatement le pain sur la grille et enfournez pour 5min, puis 40min à 220°C (th.7-8).