

Pain de campagne sur poolish (à la MAP)



La poolish, aussi appelée "levain sur levure" est une technique simple qui permet de développer aux pains ou aux brioches leurs arômes. La mie est plus élastique et se conserve mieux. Ici, j'ai choisi de l'intégrer dans la recette d'un pain de campagne fait à la MAP. On obtient un pain très savoureux et d'un moelleux vraiment exceptionnel !

**Pour un pain de 750g**

**Ingrédients:**

**Pour la poolish:**

150g de farine blanche

150ml d'eau

1/3c. à café de levure de boulanger fraîche

**Pour le pain de campagne:**

300g de farine de campagne

120ml d'eau

1/2c. à café de levure de boulanger

1,5c. à café de sel

1c. à café de jus de citron

**Préparation:**

**Préparez la poolish:**

La veille pour le lendemain ou le matin pour le soir, mélangez la farine avec la levure émiettée et l'eau. Mélangez à l'aide d'une cuillère à soupe jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.

Vous devez obtenir une pâte élastique, assez collante. Entreposez au frais jusqu'au lendemain ou jusqu'au soir.

**Préparez le pain de campagne:**

Dans la MAP, versez la poolish et ajoutez-y la farine de campagne, le sel, l'eau, la levure émiettée et le jus de citron.

Programmez "gros pain" avec couleur "medium", programme 1.

Laissez bien refroidir le pain avant de le démouler.