

## recette de A à Z pour celui qui est pressé

### **1<sup>er</sup> jour**

**8h :** mélange 10g d'eau de source avec 10g de farine complète bio dans un petit bocal en verre transparent, couvert d'une étamine. Laisse reposer 12h dans un endroit tempéré (+/- 25°).

**20h :** ajoute 10g d'eau et mélange au levain du matin puis ajoute 10g de farine et mélanger à nouveau. Laisse reposer 12h dans un endroit tempéré.

### **2<sup>e</sup> jour :**

**8h :** une fermentation devrait être visible (des bulles sur les parois du bocal). Ajoute 20g d'eau et mélange au levain de la veille puis ajoute 20g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12h dans un endroit tempéré.

**20h :** le levain devrait avoir levé un peu, la texture est devenue mousseuse et liquide, il se dégage une odeur acide. Prélève 20g de levain et verse dans un bocal, ajoute 20g d'eau et mélange puis ajoute 20g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12 h dans un endroit tempéré.

### **3<sup>e</sup> jour :**

**8h :** prélève 20g de levain et verse dans un bocal suffisamment grand, ajoute 40g d'eau et mélange puis ajoute 60g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12 h dans un endroit tempéré.

**20h :** prélève 20g de levain et verse dans un bocal suffisamment grand, ajoute 40g d'eau et mélange puis ajoute 60g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12 h dans un endroit tempéré.

### **4<sup>e</sup> jour :**

**8h :** prélève 20g de levain et verse dans un bocal suffisamment grand, ajoute 40g d'eau et mélange puis ajoute 60g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12 h dans un endroit tempéré.

**20h :** prélève 20g de levain et verse dans un bocal suffisamment grand, ajoute 40g d'eau et mélange puis ajoute 60g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 12 h dans un endroit tempéré.

### **5<sup>e</sup> jour (par exemple samedi)**

s'il y a une belle fermentation, tu passes à l'étape suivante, sinon c'est qu'il y a un problème : farine trop vieille, farine trop blanche, eau avec chlore (laisse reposer l'eau du robinet pendant plusieurs heures avant de l'utiliser), environnement trop chaud ou trop froid, ...

**8h :** prélève 20g de levain et verse dans un bocal suffisamment grand, ajoute 40g d'eau et mélange puis ajoute 60g de farine et mélange à nouveau. Laisse reposer 10 h dans un endroit tempéré.

**18h :** prélève 20 grammes de levain et verse dans un bocal, ajoute 40 grammes d'eau, mélange, ajoute 60 grammes de farine, couvre d'une étamine et laisse reposer 5h30

**23h30 :** prélève 30 grammes de levain et verse dans un bocal, ajoute 80 grammes d'eau, mélange, ajoute 130 grammes de farine, couvre d'une étamine et laisse reposer 8h

## **Jour 6 (par exemple dimanche) :**

ingrédients :

600g de farine de petit épeautre

400g d'eau

240g de levain

10g de sel

10 minutes avant de commencer verse le sel dans l'eau tempérée et mélange, laisse reposer et mélange avant de commencer pour que le sel soit complètement dilué dans l'eau.

### **7h30 - pétrissage :**

- fais une fontaine avec la farine
- verse-y l'eau salée
- mélange environ la moitié de la farine pour obtenir une pâte à crêpes
- ajoute le levain et mélange pour obtenir une pâte homogène
- pétris légèrement en incorporant le restant de farine, ne cherche pas à obtenir une pâte lisse et élastique, c'est le temps et la fermentation qui vont faire le travail.
- mets la pâte dans un saladier, couvre d'un linge et laisse reposer (ce premier temps de repos se nomme la détente).

### **9h - rabattage :**

- replie la pâte sur elle-même plusieurs fois pour la ramener sur elle-même: la replier en trois comme une pâte feuilletée, puis recommencer dans l'autre sens, et recommencer l'opération
- n'hésite pas à fariner régulièrement le plan de travail pour éviter que ça colle, sans excès toutefois
- à la fin mets en boule dans le saladier, couvre d'un linge et laisse reposer dans un endroit tempéré, le volume va augmenter mais pas nécessairement doubler (ce second temps de repos se nomme le pointage)

### **10h30 - boulage :**

- sors la pâte du saladier
- prélève 200 grammes de levain que je garde pour la prochaine fois
- boule la pâte : replie-la sur elle-même plusieurs fois et roule-la comme un boudin ou en boule puis mets-la dans un moule huilé et fariné ou dans un panier bien fariné (ma préférence)

**11h :** fais chauffer le four à fond avec une plaque de cuisson épaisse dans le bas du four et un moule à tarte en dessous. La température idéale est de 250°C, mais d'un four à l'autre ça peut varier. Il faudra peut-être mettre le four à 300°C ou 225°C, seul l'expérience permet de le savoir. En tous cas la cuisson doit être rapide.

### **12h grignage et enfournement :**

- je mets le pain sur la plaque du bas
- je grigne le pain
- je verse de l'eau dans le moule à tarte et je ferme le four

**IL FAUT SE DÉPÊCHER POUR CES 3 ÉTAPES POUR QUE LE FOUR NE PERDE PAS TROP DE CHALEUR**

- temps de cuisson en fonction du four +/- 35 minutes
  - pour savoir si le pain est cuit, je « toque » avec mon index plié sur le dessous du pain pour l'entendre sonner creux. Si le son est étouffé le pain n'est pas cuit.
- Et voilà