

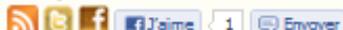


Recette

[Accueil](#) > [Recette](#) > [Recette \(suite\)](#)

lepainaulevain.fr | 18.04.2012 à 17h40 • Mis à jour le 18.04.2012 à 20h57

Par lepainaulevain.fr



I. Fabrication du levain chef

Ingrédients : 0.5 kg de farine, 0.25 l d'eau tiède.

Ustensiles : planche de travail, récipient, toile farinée.

- ▶ Faire une fontaine de farine et verser eau au milieu.
- ▶ Pétrir le mélange environ 15 minutes.
- ▶ Verser le mélange dans un récipient propre puis recouvrir ce dernier d'une toile farinée.
- ▶ Laisser reposer entre 48 et 72 heures le mélange à l'abri des courants d'air et à une température de 22 à 24 degrés.

Astuce : doublez les quantités afin de conserver une partie du levain chef pour les prochaines préparations.

II. Préparation du levain de première

Ingrédients : 1 kg de farine, 0.5 l d'eau tiède.

Ustensiles : planche de travail.

- ▶ "Rafrâchir le levain chef" : faire une fontaine de farine, y déposer le levain chef qui aura augmenté d'1/4 de volume.
- ▶ Pétrir l'ensemble environ 15 minutes.
- ▶ Laisser reposer de 24 à 48 heures (le levain aura augmenté d'1/3 de volume).

III. La dernière pétrie

Ingrédients : 1 kg de farine, 0.5 l d'eau tiède, 36 g de sel

Ustensiles : planche de travail.

- ▶ Faire une fontaine de farine et verser l'eau et le sel au milieu.
- ▶ Pétrir le mélange environ 15 minutes.
- ▶ Laisser reposer le tout de 6 à 12 heures (le volume de la pâte aura augmenté d'1/4).
- ▶ Découper la pâte en morceaux (ou "pâtons") et les façonner (en pain, en boule, en baguette, etc.).
- ▶ Laisser reposer de 6 à 8 heures.

Astuce : il vaut mieux rajouter de la farine que de l'eau, celle-ci s'incorporant mieux à la pâte.

IV. Enfournage

Ustensiles : four, plaque de cuisson farinée, lame de rasoir.

- ▶ Préchauffer le four à 210 degrés (thermostat 7).
- ▶ Déposer délicatement les pâtons sur la plaque.
- ▶ Faire des incisions dans la pâte pour éviter que les pains n'éclatent à la cuisson (compter environ 3 centimètres de profondeur).
- ▶ Cuire 30 à 45 minutes.

Astuce : pour savoir si le pain est cuit, le sortir du four et tapoter en dessous (cela doit sonner creux).