

Pain au levain



https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Pain_au_levain

Dernière modification le 26/07/2024

 Difficulté Facile

 Durée 2 jour(s)

 Coût 5 EUR
(€)

Description

Pain au levain (levain déjà activer la veille)

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Levain et eau

Étape 2 - Farine et sel

Étape 3 - Optionnel

Étape 4 - Pétrissage

Étape 5 - Repos

Étape 6 - Préparation cuisson

Étape 7 - Cuisson

Commentaires

Introduction

Voici une recette de pain au levain.
Précision : levain déjà fait

La veille :

- Peser le levain
- Ajouter 50% de farine et 50g d'eau (Ex : si le levain pèse 40g ajouter 20g de farine et 20g d'eau)
- Puis le laisser tranquille (le temps qu'il mange)
- Revenir dans quelques heures pour savoir si votre levain est activé. Pour ça, regarder si il bulle

Published
Récupérée de "https://lowtechlab.dokit.app/index.php?title=Pain_au_levain&oldid=118785"



Matériaux

Farine
Eau
Sel
Levain

Outils

Cul de poule
Grosse cuillère
Balance
Cocotte



Étape 1 - Levain et eau

Mettre 100g de levain dans le saladier
Ajouter 390g d'eau
Puis mélanger

Étape 2 - Farine et sel

Ajouter 600g de farine *

- Il est possible de mélanger des farines : dans ce cas choisir les farines et répartir les grammes (*Ex : 200g farine de blé 400g de farine de petit épeautre*)

Ajouter 10g de sel

Étape 3 - Optionnel

Ajouter des graines à votre guise

Étape 4 - Pétrissage

Pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus

Former une boule au fond du saladier

Étape 5 - Repos

Recouvrir avec un torchon propre

Et laisser reposer (une nuit)

Étape 6 - Préparation cuisson

Faire préchauffer le four à 240°

Travailler le pâton (boule au fond du saladier) en mettant de la farine sur la table

Faire des rabats et placer au frigo jusqu'à cuisson (si cuisson reportée)

Étape 7 - Cuisson

Placer la boule dans une cocotte

Grigner : faire des coupures (pour la croute)

Couvrir et enfourner 50 min

Découvrir et remettre 5/10 min pour faire craquer la croute