



PAIN AU LEVAIN

INGREDIENTS :

- * 120g de levain nourrit la veille au soir avec 80g d'eau et 80g de farine, et une pichnette de miel
- * 300g de farine à pain blanche (type 65 idéalement, pour les ceussent qui n'ont pas de farine à numéro, j'utilise une simple white bread flour, et même de la all purpose, et ça marche du tonnerre)
- * 40g de farine de seigle
- * 200g d'eau
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 7g de sel



PREPARATION :

1. Dans la cuve de la machine à pain, versez l'eau, les farines et le levain. Lancez un programme de pétrissage et arrêtez-le au bout d'une à deux minutes, que les ingrédients aient juste le temps de se mélanger. Laissez reposer une 1/2 heure (c'est l'autolyse).
2. Ajoutez le sel et l'huile d'olive et relancez le pétrissage pour 15 minutes.
3. Transférez la pâte dans un grand bol (très large de préférence) préalablement huilé et fariné. Couvrez et laissez lever 2 à 3 heures.
4. Déposez la pâte délicatement sur un plan de travail légèrement fariné, façonnez-la (regardez la vidéo dans cet article ici, ça paraît tellement simple!)
5. Posez votre pâton dans une cocotte en fonte (mettez du papier cuisson dans le fond) ou comme moi dans une poterie (trouvée sur ce site), couvrez.
6. Laissez de nouveau lever pendant 2h à 2h30.
7. Farinez votre pâton, grignez-le (moins il a levé, plus les grignes doivent être profondes)
8. Enfournez à four froid 50 minutes à 250 voir 260°C.
9. Prolongez de 5 minutes la cuisson sans le couvercle.
10. Sortez le pain de la cocotte et laissez le refroidir sur une grille au moins une demie heure.