

RECETTE de PAIN (Mr Sourice)

Farine: 2kg (1,7 fromet, 0,3 seigle)

Eau: 1,3 l

Sel: 40g (20 g par kg farine)

Levure: 5g (jusqu'à 5g par kg farine)

- Ajuster la température de l'eau pour que la somme des températures (bateau, farine, eau) soit proche de 70°C
- Cuisson en bac, 0,8 à 1 kg par bac, préparer les bacs avec papier sulfurisé huilé (et fariné?)
- Pétrir eau, sel, farine sans levure avec le levain de la fois précédente
- Prélever 400g de la pâte avant d'ajouter la levure
- Ajouter la levure et continuer à pétrir un peu
- Quand on pétrit, mieux vaut ajouter de l'eau que de la farine
- Tirer sur la pâte dans les 2 directions pour faire entrer de l'air, éventuellement en plusieurs étapes avec pause
- C'est long et physique !
- Quand la pâte ne déchire plus, elle est "lisse"
- En étalant la pâte entre 2 doigts, elle ne déchire pas (à la transparence)
- On peut pétrir la veille et conserver jusqu'au lendemain (entre 4° et 10°C)
- Diviser la pâte en 2 ou 3 bacs

- Repos 3 à 4h dans les bacs dans le four (ou jusqu'au lendemain), à l'abri des courants d'air
- Cuisson 60 minutes à 240°C (ajouter le temps de préchauffage, 15 mn environ)
- Poser les bacs sur la grille en bas du four après avoir ôté la lèche-frite et la tôle du bas
- Démouler en fin de cuisson et essayer d'enlever le papier sulfurisé

=====

Préparation du levain

- 300g eau, 300g farine
- faire massérer avec des raisins secs ou du miel
- filtrer au besoin
- avec ce levain liquide, diminuer la quantité d'eau dans la recette du pain

