

Pain bio à la farine de petit épeautre

Côté marché :

300 ml d'eau

150 ml de levain Kayser

1,5 cc de sel

250 g de farine T 65

150 g de farine T110

140 g de farine de petit épeautre

1 cc de SAF ou briochin



Vous trouverez toutes ces farines dans les magasins bios. Je fais mon pain dans le robot Kitchenaid mais vous pouvez le préparer de la même façon dans votre MAP.

Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus. A l'aide du crochet pétrisseur, mélangez environ 20 mn sur vitesse 1. Retirez le crochet, laissez la pâte dans le bol et couvrez avec un torchon que vous vaporisez d'eau. Laissez lever environ 90 mn à température ambiante et à l'abri des courants d'air. La pâte doit avoir doublé de volume.

Sortez la pâte, farinez légèrement vos mains et non la pâte, posez celle-ci sur un silpat ou sur le plan de travail si vous n'en avez pas. Travaillez rapidement la pâte, 2 mn environ en la tapant et en la pliant et façonnez votre boule de pain avec la clé sur le dessus.

Pour mieux comprendre cette opération Le Sahuc vous invite à voir sa vidéo [ici](#).

Déposez la boule dans le banneton (environ 5 euros chez Carrefour) ou sur un silpat et mettez à nouveau un torchon humidifié (ou un film alimentaire) sur le dessus. Laissez lever encore 1 heure.

Préchauffez le four à 250°C pendant 10 mn.

Déposez le pain sur un silpat ou une feuille de papier sulfurisée et faites de jolies grignes avec soit un cutter, un couteau pointu ou mieux avec une incisette. Vaporisez (j'ai un vapo mastrad), ou bien déposez un récipient avec de l'eau dans le four, c'est le coup de buée.

Enfournez aussitôt le pain et baissez le thermostat à 220°C. Laissez environ 30 mn. Si votre pain venait à colorer trop vite, baissez le four à 200°C en fin de cuisson. A la sortie du four, démoulez celui-ci sur une grille, laissez-le complètement refroidir avant de l'emballer dans un torchon de lin de préférence. Il peut se conserver facilement 3 jours.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>