



PAIN A LA FARINE D'ÉPAUTRE ET LEVAIN BIO

Ingrédients :

- 250 g de farine T80
- 250 g de farine d'épeautre
- 21 g de levain bio de blé
- 10 g de sel
- 320 ml d'eau tiède

Dans un saladier, mélanger à la main les farines, le levain, le sel et l'eau tiède.

Laisser reposer quelques instants pour hydrater la farine, puis pétrir en repliant les bords vers le centre pendant une dizaine de minutes pour obtenir une boule de pâte souple et bien lisse qui ne colle plus.

Laissez reposer 30 mn dans un saladier couvert à une température de 22°C environ.

Reprendre le pâton en chassant l'air qui est entré puis former votre pain.

Le Laisser reposer une nouvelle fois pendant 90 mn pour permettre à la pâte de gagner en volume et en arômes.

Mettre à four chaud (230°) pendant 45 mn.