

Pain au levain à l'épeautre, aux canneberges et aux noix de pécan



Ingrédients:

- 560 g de farine blanche de petit épeautre
- 270 g de levain liquide
- 270 g d'eau de source
- 1 cuillère à soupe rase de sel marin
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 80 g de canneberges séchées (cranberries)
- 80 g de noix de pécan hachées

Recette:

Pétrir tous les ingrédients ensemble (sauf les canneberges et les noix de pécan) pendant 30 mn, soit avec une machine à pain, soit à la main (dans ce cas essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).

Laisser reposer et lever la pâte pendant 3 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).

Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique. Incorporer les noix de pécan hachées et les canneberges. Former une belle boule, la fariner et laisser lever de nouveau pendant 3 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat. Comme il s'agit d'une farine qui contient peu de gluten, la levée est ralentie.

Préchauffer le four à 230°C avec le lèche-frites à l'intérieur. Verser un peu d'eau dans le lèche-frites (pour une belle croûte dorée il faut de la vapeur) et enfourner pendant 27 mn. Le pain est cuit lorsqu'il sonne "creux".

Bien laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.