

Pain au levain naturel, aux pommes et à l'hibiscus



Ingrédients:

- 560 g de farine de blé semi-complet biologique
- 270 g de levain liquide naturel
- 270 g d'eau de source
- 2 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 cuillère à soupe rase de sel marin
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 pommes

Recette:

Faire bouillir 300 g d'eau (plus que 270 g car une partie s'évapore), verser sur les fleurs d'hibiscus séchées et laisser infuser pendant 10mn. Filtrer et laisser tiédir.

Pétrir ensemble la farine, 270 g d'infusion d'hibiscus tiède, le levain, le sucre et le sel 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 2 à 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. Peler les pommes et les couper en petits dés avant de les incorporer à la pâte. Faire une belle boule, la fariner, faire un trou au centre et l'écarter afin de former une couronne de pâte. Laisser lever de nouveau pendant 2 à 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. Je procède également d'une autre façon quand je manque de temps: je prépare le pain le soir, je laisse lever une première fois pour le pointage puis je mets le pain au réfrigérateur couvert d'un torchon (dans un plat à tarte par exemple) pour la deuxième levée. Ainsi le lendemain matin le pain est prêt à être cuit.

Préchauffer le four à 230°C à 240°C avec le lèche-frites à l'intérieur. Inciser le dessus du pain rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. 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.