



Pain de seigle

Ingrédients :

350gr de farine de seigle

150 gr de farine T65

150gr de levain liquide

5 gr de levure fraîche

10 gr de sel

37,5 cl d'eau à 20°

Versez la levure fraîche dans un bol, délayez la dans 5 cl d'eau légèrement tiède et laissez à température ambiante pendant une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que le mélange commence à fermenter.

Dans un saladier, versez les farines mélangées au sel. Creusez un puits et ajoutez la levure délayée avec le levain liquide et le reste de l'eau. Mélangez soigneusement, versez la pâte sur le plan de travail bien fariné et pétrissez-la pendant 10 à 12 minutes pour lui donner du corps. Remettez-la alors dans le saladier, couvrez d'un linge humide et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Divisez la pâte en ~~quatre~~ trois morceaux de même poids, que vous façonnerez en forme de bâtards. Mettez les pains sur la plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé, saupoudrez les de farine et donnez leur un coup de lame de cutter longitudinalement sur chacun d'eux. Couvrez d'un linge humide et laissez lever pendant 1h 45 à température ambiante.

Préchauffez le four à 240 ° (th. 8) Quand le four est à bonne température, jetez un peu d'eau au fond pour faciliter la formation d'une croûte craquante, enfournez les pains et laissez les cuire pendant 20 à 20 minutes.

<http://manature2.canalblog.com/>