

Pain du petit-déjeuner au soja et au levain naturel



Temps de préparation: 30 mn

Temps d'attente: 4 heures

Temps de cuisson: 20 mn

Ingrédients pour un pain:

- 250 g de levain naturel semi-liquide
- 300 g de farine de blé complet intégrale (en magasin bio)
- 100 g de farine ou crème de soja (en magasin bio)
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 260 g d'eau tiède

Recette:

- Pétrir ensemble les farines, le sel, le sucre, l'eau et le levain pendant 30 mn, **soit** avec une machine à pain (dans ce cas l'ordre des ingrédients=levain, farines, sucre, sel, eau), **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 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 (dégazage). Déposer la pâte dans un moule à cake chemisé et laisser lever de nouveau pendant 2 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 et de l'humidité de l'air. La pâte doit atteindre le haut du moule à cake/
- Préchauffer le four à 220°C et enfourner pendant 20 à 25 mn.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de déguster.