

# PAIN "TRADITION" AU LEVAIN LIQUIDE



## Ingrédients pour une belle boule:

- 400 g de farine de blé bio
- 125 g de farine de seigle bio
- 125 g de farine de maïs bio
- 350 g de levain liquide
- 340 g d'eau de source
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe rase de sel marin
- 1 cuillère à soupe rase de sucre blond

## Recette:

Pétrir tous les ingrédients ensemble 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.

Pétrir pour enlever le gaz carbonique. Laisser lever de nouveau pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier.

Préchauffer le four à 230°C. Inciser le dessus du pain rapidement en "quadrillage". Verser un peu d'eau dans le lèche-frites (pour une belle crouste dorée) et enfourner pendant 28 mn. Le pain est cuit lorsqu'il sonne creux.

Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.