

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

PAIN DE SEIGLE



Pour un gros pain
Préparation : 30 min
Repos : 3 h
Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 210 g de farine de seigle
- 260 g de farine T 55
- 20 g de levure boulangère fraîche ou 1 sachet de levure sèche
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre ramolli
- 10 cl d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 blanc d'oeuf

Préparation :

Dans un petit saladier, mettez 1 cuillère à soupe de farine T55, la levure et le miel. Délayez avec 5 cl d'eau tiède et laissez reposer 15 min.

Dans un grand saladier, mettez les deux farines ensemble. Faites un puits puis versez le lait et les 5 cl d'eau tiède qui restent. Mettez-y le beurre ramolli et le sel à fondre, puis ajoutez le levain.

Pétrissez la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle soit souple, élastique et homogène. Si la pâte est un peu trop collante, n'hésitez pas à ajouter de la farine T55.

Formez une boule légèrement farinée. Laissez-la lever pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air.

Pétrissez la pâte sur un plan de travail fariné pour lui redonner son volume de départ. Façonnez votre pain selon votre envie, de mon côté, j'ai formé un beau pain ovale.

Laissez lever de nouveau pendant 1 heure.

Préchauffez le four à 240°.

Faites une incision tout au long de votre pain puis badigeonnez le dessus au blanc d'oeuf avec un peu

d'eau.

Faites cuire le pain à 240° pendant 10 min puis baissez la température à 180° et continuez la cuisson pendant 30 min.

Le pain est cuit lorsqu'il rend un son creux quand on tape sur la croûte.

Petite astuce : Juste avant d'enfourner votre pain dans un four préchauffé à 240°C pendant 10 minutes, jetez dans la lèchefrite un peu d'eau bouillante et refermez tout de suite la porte du four afin que la buée qui s'est formée reste à l'intérieur. Ce "coup de buée" est le secret d'une croûte bien dorée.

www.paprikas.fr