

Levain Kayser :

Mélanger au fouet 50 g d'eau tiède avec 50 g de farine complète. Laissez fermenter 24 h sous un torchon à (température ambiante 20 à 25°).

Mélanger au fouet 100 g d'eau avec 100 g de farine T65 et 20 g de sucre. Ajouter la préparation de la veille et mélanger. Laisser fermenter 24 h sous un torchon (température ambiante 20 à 25°).

Mélanger au fouet 200 g de farine T65 avec 200 g d'eau. Ajouter la préparation de la veille et mélanger. Laissez fermenter 12 h sous un torchon (température ambiante 20 à 25°C).

Le levain est prêt à être utilisé, il se garde dans une boîte hermétique 8 jours au réfrigérateur, passé ce délai, il convient de le rafraîchir avec un peu d'eau pour reprendre la 3ème étape.

La baguette Monge : **Pour 3 baguettes :**

Côté marché :

500 g de farine T 65
100 g de levain liquide
5 g de levure de boulanger
10 g de sel
27 cl d'eau à 20°C



Versez la levure fraîche dans un bol et délayez-la dans 10 cl d'eau légèrement tiède et laissez-la 20 mn à température ambiante.

Versez farine et sel dans le bol du kitchenaid, creusez un puits puis déposez au milieu la levure délayée avec le levain liquide et le reste de l'eau (17 cl). Pétrissez à 1 pendant 15 mn. Couvrez d'un linge humide et laissez reposer 20 mn.

Divisez la pâte en 3 de même poids et façonnez les pâtons en boule avec la paume de la main sur le plan de travail fariné, déposez-les sur le silpain (de chez flexipan) ou sur un silpat. Recouvrez d'un linge humide et laissez à nouveau lever 40 mn.

Façonnez les boules en forme de baguettes avec les extrémités pointues. Déposez ces dernières sur le silform de chez Flexipan ou sur la plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, couvrez encore avec un linge humide et laissez lever 1h30.

Préchauffez le four à 220°C. Saupoudrez d'un peu de farine les baguettes, faites les grignes. Jetez un peu d'eau au fond du four ou comme moi, vaporisez légèrement les baguettes à l'aide d'un vaporisateur et enfournez pour 20/25 mn.

Laissez les baguettes refroidir sur une grille.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>