

Pain de seigle aux noix et noisettes

au levain liquide maison



Ingrédients pour une belle boule:

- 400 g de farine de blé bio
- 250 g de farine de seigle bio
- 350 g de levain liquide
- 350 g d'eau de source
- 1 cuillère à soupe rase de sel marin
- 1 cuillère à soupe rase de sucre blond
- 180 g d'un mélange de noix et de noisettes décortiquées

Recette:

Pétrir tous les ingrédients ensemble (sauf les noix et noisettes) 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.

Incorporer les noix et noisettes et pétrir un peu 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 lèchefrites (pour une belle croute dorée) et enfourner pendant 28 mn. Le pain est cuit lorsqu'il sonne creux.

Laisser refroidir sur une grille avant de déguster avec un bon fromage par exemple.

Chez Inoule (www.inoule.canalblog.com)

Sources : <http://confituremaison.blogspot.com/2007/01/mon-pain-au-levain.html>

<http://couvertsamania.canalblog.com/archives/2007/11/01/6737039.html>