

# Pain complet au levain et miel



## Ingrédients:

- 560 g de farine de blé complet
- 270 g de levain liquide
- 270 g d'eau de source
- 1 cuillère à soupe rase de sel marin
- 3 cuillères à soupe de miel de printemps

## 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 (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).

Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique. La 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 en fonction du climat.

Préchauffer le four à 230°C. Inciser le dessus du pain rapidement en "croisillons". Verser un peu d'eau dans la lèchefrite (pour une belle crouste dorée il faut de la vapeur) et enfourner pendant 25 à 30 mn. Le pain est cuit lorsqu'il sonne "creux".

Bien laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.