



PAIN DE CAMPAGNE SUR POOLISH

C'est ma première tentative de pain sur polish, c'est une méthode intermédiaire entre la méthode au levain et à la levure car elle combine les 2 en fait :



Ingrédients pour la "polish" :

- 160 g de farine type 65
- 10 g de levure sèche
- 160 g d' eau

Ingrédients pour le pain :

- 240 g de farine type 65
- 90 g d'eau
- 10 g de sel

Dans un saladier, délayer 160 g de farine ainsi que toute la levure dans 160 ml d'eau. Pétrir cette pâte molle pendant 2 minutes pour qu'elle devienne homogène. Recouvrir la « polish » ainsi obtenue d'un torchon humide ou d'un film transparent et la laisser lever pendant 3 heures dans un endroit tempéré (entre 25 et 30 °C).



Réaliser une fontaine avec la farine restante, directement sur le plan de travail ou dans le bol du robot, puis verser la « polish » et le reste d'eau au centre de cette fontaine. Mélanger petit à petit tous ces ingrédients. Amalgamer le tout et pétrir pendant 5 minutes. Ajouter le sel et pétrir pendant encore 10 minutes.

Façonner une boule et déposer dans un saladier. Recouvrir d'un torchon humide ou d'un film transparent et laisser lever pendant 1h30 dans un endroit tempéré (25 à 30 °C). Quand la pâte a bien doublé de volume, la faire retomber en appuyant dessus avec la main et en la repliant sur elle-même. Diviser en deux portions d'environ 325 g, façonner chacune délicatement en une boule et laisser lever pendant 1h30 minutes.

Préchauffer le four pendant ce temps à 230°C (th 8) et déposer sur la sole un récipient (plat à gratin par exemple) plein d'eau chaude. Quand le four a atteint la bonne température, inciser votre pain à l'aide d'une lame de rasoir ou d'une incisette et enfourner, cuire pendant 35 à 40 min mais au bout de 5 min de cuisson vaporiser votre pain d'eau, cela lui donnera une bonne coloration et répéter l'opération plusieurs fois.

Remarque : je laisserai lever moins longtemps avant cuisson car ayant utilisé une levure active, je trouve que mon pain n'a pas assez levé à la cuisson, la levure avait perdu de son efficacité.