

# Pains de campagne (Eric Kayser)

Il y a plus de 80 recettes dans le Larousse du pain d'Eric Kayser, j'ai donc encore de nombreuses recettes à tester et à vous faire partager. J'ai modifié celle-ci dans la présentation. Je n'ai pas eu envie de faire un gros pain de 950 g, j'ai préféré faire 3 pains.

[Ajout du 22 octobre 2017:](#)

Je ne respecte plus les dosages d'eau du livre d'Eric Kayser, maintenant j'enlève systématiquement 15 g d'eau. La pâte est plus facile à travailler. J'utilise en priorité le Thermomix car je trouve que les pâtes sont mieux pétries qu'au Kitchenaid.



**Ingrédients:** *(pour 3 pains d'environ 320 g)*

450 g de farine de blé T 55 ou T 65

50 g de farine de seigle

100 g de levain liquide

2 g de levure fraîche de boulanger

10 g de sel

~~340 g~~ 325 g d'eau à 20°C

### **Préparation:**

1- Dans le bol du robot, mettre les deux farines, le levain liquide, l'eau, la levure et le sel. Pétrir 4 min à Vitesse lente puis 7 min à Vitesse rapide (Vit 1 et 2 avec le Kitchenaid).

Au Thermomix, on additionne les 2 temps de pétrissage donc 11 min.



2- Former une boule et laisser reposer sous un linge ou un film alimentaire pendant 2 heures. A mi-parcours, rabattre la pâte (la plier en deux).



3- A la fin de la pousse, fariner un plan de travail et diviser la pâte en trois pâtons (env 320 g). Leur donner la forme d'une boule et les laisser reposer 30 min sous un linge.



4- Aplatir chaque pâton avec la paume de la main.



Le replier sur lui-même d'un peu plus d'un tiers de sa surface et presser avec les doigts.



Le tourner de 180° et replier d'un tiers. Presser avec la base de la main.



Plier le pâton en deux dans le sens de la longueur et souder les bords en appuyant avec la base de la main.



Le rouler pour lui donner une forme ovale. Faire de même avec les autres pâtons.



5- Placer les pâtons sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'une toile silpat (c'est mieux sur du papier pour la cuisson du dessous du pain). Laisser pousser 1h30 sous un linge.





6- Préchauffer le four à 230°C après avoir placé une plaque en position basse. Grigner les pains. Juste avant d'enfourner, jeter 1/2 verre d'eau sur la plaque chaude et enfourner pour 10 min puis baisser la température à 210°C pour 10 min de plus. Avec la toile Silpat, mes pains n'étaient pas bien cuits en dessous. Je les ai remis au four 5 min.



Laisser refroidir les pains sur une grille.





[cestmeilleurfaitmaison.fr](http://cestmeilleurfaitmaison.fr)