

# Epis (Eric Kayser)

J'ai pris la recette de base des baguettes ou des gros pains et j'ai fait des épis: une couronne et un gros pain. Cette fois, j'ai préparé la pâte la veille et je l'ai laissée lever tranquillement toute la nuit au réfrigérateur. Ce matin, je l'ai laissée une heure à température ambiante avant de commencer à façonner les pains.



## **Ingrédients:**

500 g de farine de blé T 65 ou T 55

325 g d'eau à 20°C

100 g de levain liquide

3 g de levure de boulanger fraîche

10 g de sel

## **Préparation:**

1- Faire comme pour **les baguettes** de l'étape 1 à 2. La seule différence c'est que j'ai fait la levée au réfrigérateur toute la nuit au lieu d'1h30 à température ambiante.

2- Fariner un plan de travail et diviser la pâte en deux pâtons. Former des boules et les laisser reposer 15 min sous un linge.



3- Aplatir un des pâtons et faire une belle boule. Faire un trou avec les doigts et l'agrandir de façon à former une couronne.



4- Faire un gros pain avec l'autre pâton. Le façonnage est le même que pour l'étape 4 des baguettes.



5- Laisser lever le gros pain et la couronne sur une plaque recouverte de papier cuisson pendant environ 1h30.

6- 10 min avant la fin de la levée, préchauffer le four à 230°C chaleur tournante après avoir placé une plaque en position basse.

Fariner les pains et faire des entailles avec une paire de ciseaux. J'ai cuit les pains l'un après l'autre.



7- Juste avant d'enfourner, verser 5 cl d'eau sur la plaque chaude. Faire cuire 20 min.

Laisser refroidir sur une grille.



