

Pain à l'épeautre (Eric Kayser)

C'est pas très original, mais la recette que je vous présente aujourd'hui, vient encore de mon Larousse du pain. Pour l'instant aucune recette de ce livre ne m'a déçue. Bien sûr, je ne réussis pas toujours du premier coup. Il m'arrive parfois de rater la cuisson car mon four demande moins de cuisson que les recettes du livre.



Ingrédients:

325 g de farine de blé T 55 ou T 65

175 g de farine d'épeautre

310 g d'eau à 20°C

150 g de levain liquide

1 g de levure de boulanger fraîche

10 g de sel

Préparation:

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



2- Mettre en boule, recouvrir le bol d'un film alimentaire et laisser la pâte reposer pendant 1h30.



3- Fariner un plan de travail. Diviser la pâte en trois pâtons d'environ 320 g chacun. Leur donner la forme d'une boule et les laisser reposer, sous un linge, pendant 30 min.



4- Aplatir délicatement les pâtons avec la paume de la main.



Replier d'un tiers et presser avec les doigts.



Tourner le pâton de 180° et replier d'un peu plus d'un tiers. Presser avec les doigts.



Le plier en deux dans le sens de la longueur et souder les bords avec la base de main.



Rouler le pâton pour obtenir la forme désirée. J'ai choisi de les former en bâtard mais on peut aussi faire des baguettes.



5- Placer les pâtons sur un linge fariné, soudure au-dessus.



6- Recouvrir d'un linge et pousser pendant 1h30.



7- Retourner les pâtons, soudure en dessous, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Lamer les pains.



8- Préchauffer le four à 230°C après avoir placé une plaque en position basse.

Juste avant d'enfourner, verser 5 cl d'eau sur la plaque chaude. Faire cuire les pains pendant 25 à 30 min à surveiller. Les laisser refroidir sur une grille.





cestmeilleurfaitmaison.fr



cestmeilleurfaitmaison.fr