

Pains à la farine de maïs (Eric Kayser)

Encore une recette de mon formidable livre "Le Larousse du pain". Je me sers toujours du levain liquide que j'ai préparé en avril 2014. Je le nourrie tous les 3 jours ou plus si je le conserve au réfrigérateur et il est toujours actif. La recette du levain liquide est [ici](#).



Ingrédients:

300 g de farine T 65 ou T 55

200 g de farine de maïs

320 g d'eau à 20°C

100 g de levain liquide

3 g de levure fraîche de boulanger

10 g de sel

Préparation:

1- Mettre dans la cuve du robot les deux farines, l'eau, le levain liquide, la levure et le sel. Pétrir 4 min à vitesse lente et 6 min à vitesse rapide (Vit 1 et 2 avec le Kitchenaid)



2- Laisser la pâte reposer 45 min, recouverte d'un film alimentaire, à température ambiante.



3- Fariner un plan de travail, et diviser la pâte en trois pâtons d'environ 300 g chacun. Leur donner la forme d'une boule et les laisser reposer 30 min sous un linge.



4- Aplatir les pâtons avec la paume de la main. Replier d'un tiers et presser avec la base de la main. Tourner le pâton de 180° et replier d'un tiers. Presser avec les doigts. Plier ensuite le pâton en deux dans le sens de la longueur et souder les bords avec la base de la main. Rouler le pâton sous les mains pour lui donner une forme ovale et ventrue.

Je n'ai pas fait les photo de ces étapes mais vous pouvez aller voir celles de l'étape 4 des **pains de campagne** par exemple car c'est pareil.

5- Placer les pâtons, soudure en dessous, sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser pousser 1h20 sous un linge.



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

Donner 5 coups de lames dans le sens de la longueur. Verser 5 cl d'eau sur la plaque chaude et enfourner pour 20 à 25 min à surveiller.



Laisser les pains refroidir sur une grille.





cestmeilleurfaitmaison.fr