

PAIN AU LEVAIN

Pour 1 kg de farine (2 pains dans 2 moules à cake)
200 grammes de levain – 1 cuillère à soupe de sel – 0,6 litre d'eau

LA VEILLE AU SOIR

Nourrir le levain avec eau + farine pour avoir la quantité de levain nécessaire : 300 grammes de levain



Au 100 grammes de levain conservé depuis la dernière fournée, ajouter 180 grammes de farine et 0.20 litre d'eau dans un récipient. Le levain doit avoir une consistance semi épaisse (entre pâte à crêpe et pâte à pain). Couvrir et laisser lever pendant la nuit à température ambiante (20° environ).

Sur ces 300 grammes de levain, 200 seront utilisés le lendemain pour le pain et les 100 grammes restants seront conservés pour la prochaine fois.

NB : si l'on n'a pas pu préparer le levain la veille, on peut le faire le jour même en utilisant de l'eau tiède ; laisser reposer 4 à 5 heures.

LE LENDEMAIN

Pétrissage

- Mettre le kg de farine dans le saladier avec 200 grammes de levain et y ajouter le sel et l'eau.
- Pétrir le tout avec une main 5 à 10 minutes pour avoir une pâte homogène.
- Laisser cette pâte reposer 2 heures minimum voire 3 à 4 heures selon la température ; couvrir le récipient d'un torchon.
- Conserver les 100 gr de levain restant dans une boîte au frais (couvrir mais ne pas fermer hermétiquement le récipient)

Façonnage

- Fariner la table ; verser la pâte dessus. Séparer la boule en deux part égale.
- Façonner chaque pain :
 - Mouvements circulaires ramenant la pâte au centre avec la paume de ma main jusqu'à obtention d'une boule bien ferme
- Laisser les pâtons reposer quelques minutes le temps de huiler les moules
- Reprendre chaque boule, l'aplatir un peu, la garnir éventuellement de raisins, noix puis la plier en deux dans un sens puis dans l'autre
- Lui donner une forme allongée et la déposer dans le moule
- Laisser reposer la pâte entre 2 et 3 heures (à 20°), voire plus selon température ; couvrir d'un torchon.

Cuisson

- Quand les pains ont suffisamment levé, préchauffer le four th 8 (240 °).
- Placer un récipient avec de l'eau dans le four pour éviter que la croûte du pain ne soit trop dure
- Trancher la surface des pâtons levés au couteau afin qu'ils lèvent encore dans le four.
- Enfournier les pains et cuire 15 mn th 8 (chaleur tournante), puis 25 mn th 7 (chaleur traditionnelle)...
A adapter selon les fours

Rmq : pour un pain enfourné le matin , on peut préparer le levain la veille au matin ; puis réaliser le pétrissage la veille au soir et laisser lever la pâte toute la nuit ; prévoir le façonnage 2 à 3 heures avant de mettre au four.