

Pains au levain, 2 miches avec 1600g de pâte

Recette proposée par Nicolas, Economique,
Préparation: 1h Repos: 8h Cuisson: 1h

Voilà ma recette pour réussir deux belles miches de pain au levain. C'est une recette que je fais à l'aide de mon robot pétrin car le taux d'hydratation de la pâte est relativement important et du coup le pétrissage manuel serait plutôt laborieux.



Les ingrédients:

- 180g de levain, ([voir la recette](#))
- 440g de farine T65
- 200g de farine T110
- 200g de farine de seigle
- 560g d'eau
- 18g de sel

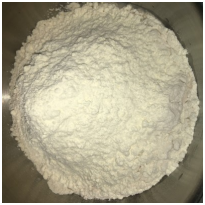
Comment faire:



1) Je commence par diluer 180g de levain avec 540g d'eau bien froide dans la cuve de mon robot. -



2) Une fois bien dilué, -



3) Je rajoute toutes les farines. -



4) Puis je fais un frasage en 1er vitesse pendant une ou deux minutes. -



5) Au bout de deux minutes, l'eau, le levain et la farine sont bien mélangés, j'arrête mon pétrin. Je rajoute les 18g de sel directement sur ma pâte et je vide par dessus les 20g d'eau restante, ça va permettre de dissoudre un peu le sel. Puis je mets en attente 30 minutes, sans incorporer le sel dans la pâte. Je laisse le levain et les farines faire connaissance :) -



6) Après 30 minutes, je lance mon robot et je laisse pétrir jusqu'à ce que le pâton se décolle bien des parois du bol. -



7) Au bout 15 minutes environ ma pâte est pétrie, je la mets dans un bol je recouvre et je la laisse, à température ambiante, pendant 40 minutes. -



8) Après les 40 minutes, je fais quelques rabats en étirant la pâte et en la repliant sur elle même. Petite astuce, la pâte est vraiment très collante, pour ne pas m'en mettre partout et abimer mon joli pâton, je me mouille les mains. Puis je laisse reposer encore 40 minutes. -



9) Et je refais pareil. Puis je laisse reposer encore 40 minutes. -



10) Et je refais pareil. Puis je laisse reposer encore 40 minutes. -



11) Je divise mon pâton en deux, 800g environ chaque pâtons. -



12) Puis je façonne mes deux pains. -



13) Une fois les deux pains façonnés, je les mets dans des bannetons bien fariné, la clef en haut. Et je laisse pousser mes deux pains à l'abri des courant d'air. Il va falloir au minimum 3 ou 4 heures à température ambiante (25°C) pour que les pâtons poussent correctement. Du coup, deux solutions: La première, quand j'ai le temps d'attendre, je laisse pousser à t° ambiante. La seconde, je laisse pousser à t° ambiante pendant 30 minutes, puis je mets les bannetons au frigo dans des boîtes hermétiques et je fais cuire le lendemain, on peut les laisser au frigo, en pousse lente entre 12h et 24h. -



14) Voilà, mon apprêt est fini, les pâtons on bien gonflés je vais pouvoir enfourner. J'allume mon four au maximum, j'y mets ma pierre de cuisson et je laisse bien chauffer. -



15) Une fois que le four est bien chaud, je scarifie mes pains et j'enfourne en n'oubliant pas le coup de buée. Et je baisse la température du four à 230°C. -



16) Si tout c'est bien passé, au bout de 10 minutes voilà à quoi devrait ressembler vos pains :) Je continue la cuisson pendant encore 40 minutes en surveillant pour ne pas cramer mes pains. -



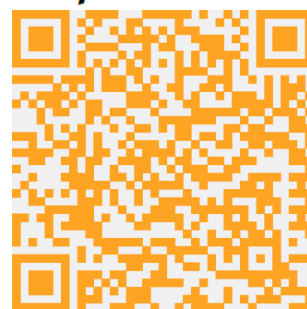
17) Voilà, les pains sont cuits, je les mets sur une grille et j'attends qu'ils refroidissent avant de les ouvrir. -

Le petit plus

Pour info, les bannetons font 8cm de haut par 15 cm de large sur 25 cm de long. Moi j'y mets environ 800g de pâte et je trouve que ça va plutôt bien.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QRCode et retrouvez la
recette en ligne !