

Pains Ciabatta au levain naturel

Recette proposée par Nicolas, Economique,

Préparation: 30
minutes

Repos:
24h

Cuisson: 25
minutes

Mmmmmm, des bonnes ciabattas toutes fraîches, au levain, parfaites pour faire des sandwiches et très simple à réaliser. Après plusieurs essais j'ai enfin trouvé la bonne technique et les bonnes proportions, si vous essayez cette recette, je peux vous garantir deux choses, la première c'est que vous ne serez pas déçu et la seconde c'est que vous recommencerez ;)



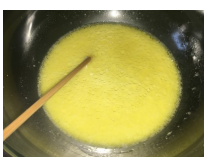
Les ingrédients:

- 100g de levain, ([voir la recette](#))
- 500 gramme de farine T65
- 320 ml d'eau
- 30ml d'huile d'olive
- 11g de sel

Comment faire:



1) Dans un bol, je commence par mettre l'eau, le levain et l'huile d'olive. -



2) Puis je mélange bien pour diluer le levain. -



3) Je rajoute la farine et je commence à bien mélanger. -



4) Jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine non humidifié. -



5) Je rajoute mon sel par dessus et je recouvre mon bol d'un linge humide et je laisse reposer pendant 30 minutes. -



6) Après 30 minutes, je fais un léger pétrissage en étirant la pâte et en la repliant sur elle même. -



7) Au bout d'environ 4 minutes je forme une boule et je laisse reposer 45 minutes à température ambiante en recouvrant le bol du torchon humide. -



8) Voilà, 45 minutes sont passées, je fais une première série de rabats. Je me mouille bien les mains et j'étire la pâte pour la replier sur elle même. Et on laisse reposer 45 minutes de plus à température ambiante, toujours avec le torchon humide par dessus le bol. -



9) On refait la même chose que l'étape d'avant, toujours en étant très délicat avec la pâte. Et c'est reparti pour 45 minutes de repos. -



10) Puis on fait une dernière série de rabats et on mets dans un récipient rectangulaire que l'on pourra fermer hermétiquement. -



11) On laisse reposer 30 minutes et direction frigo pour 16, 18 ou 20 heures il faut que la pâte prenne du volume. -



12) Voila, au bout de 18 heures ma pâte a bien pris du volume, elle est pleine de petites bulles, c'est bon signe :) -



13) Pour aider à sortir ma pâte du bac, je farine les bords et à l'aide d'une corne je viens décoller les bords de la pâte pour faciliter le démoulage. -



14) Je farine généreusement mon plan de travail et j'y retourne le bac contenant ma pâte -



15) A l'aide de mon coupe pâte j'essaye de diviser en trois parts égales. -



16) Puis je dépose délicatement les trois ciabattas sur un papier cuisson, je les farine légèrement et je recouvre d'un torchon. j'allume mon four à 230°C et je laisse chauffer pendant 15 minutes. Une fois le four bien chaud, j'enfourne pour 35 minutes. -



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

Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !