Pain au levain

Recette facile de pain au levain testée avec succès sur une vingtaine de fournées et adoptée par plusieurs personnes avec le même succès
Un simple four de cuisine suffit (s'il monte à 250 degrés)

A la différence des recettes traditionnelles, celle-ci repose sur trois nouveaux principes :

- Un TH élevé 800 gr/ Kg d'eau au lieu de 650 gr habituel
- Une poussée lente (une nuit au frigo)
- Une faible proportion de levain 100 gr/Kg

Retours, critiques et suggestions sont les bienvenues

Matériel

Rien de spécial pour commencer

- Grand saladier pour mélanger (ultérieurement saladier en inox)
- Grand saladier avec torchon pour faire monter la pâte (ultérieurement bannette en osier avec toile de lin, deux de 20/22 cm pour 1kg de farine)
- La raclette (corne) pour manier le pâton (le plus important, mais peut être remplacé par une raclette ou morceau de plastique)
- Un brumisateur (on peut humidifier à la main)
- Un cutter ou mieux lame de rasoir

Levain

- Créer son levain: une cuillère à soupe de farine, un peu d'eau, mélanger, ambiance tiéde (sur la boite internet !), rajouter farine et eau matin et soir et patience (8 à 10 jours), un peu de miel et farine de seigle pour aider au démarrage

- Me demander des paillettes de levain déshydraté (jl.chantry@orange.fr) et les diluer dans un peu d'eau tiède (si possible eau minérale ou bouillie pour éliminer le chlore) ajouter un peu de farine, ajouter eau et farine matin et soir, en 2 jours votre levain est prêt

Pour nourrir : ajouter un peu d'eau , mélanger, ajouter un peu de farine, bien mélanger. Obtenir une consistance mousse au chocolat

Nourrir matin et soir avec de la T 65 (blanche)ou farine plus compléte

Ne pas hésiter à jeter une partie du levain avant de nourrir car le bullage intervient quand la proportion de farine est élevée

Pain

700 gr T65 bio
300 gr petit épeautre blanc ou autre farine de votre choix
100 gr levain bien vivant
800 gr eau

Mélanger les farines
Mélanger 100 gr de levain (voir moins) dans l'eau tiède 30 degrés (eau minérale ou eau du robinet bouillie)
Ajouter aux farines
Vous pouvez ajouter des graines (lin conseillé)
Mélanger
Laisser reposer 1 h (Autolyse)

Ajouter
20 gr de sel Incorporer noix, olive, tomates séchées, ...
Attendre 30 mn
Avec la corne enfoncer sur le bord et ramener vers l'intérieur

2 rabats à 30 mn intervalle (sortir le pâton sur le plan de travail fariné, aplatir le pâton, étirer, et replier, cela sur les quatre côtés)
Le taux d'humidité étant élevé dans cette recette le pâton est collant.
Bien fariner vos mains et mettre de la farine autour du pâton et pousser la farine sous le pâton par petit coup avec la corne (voir Materiel)

Levée lente frigo 12h

Rabat et Façonnage
Faire plusieurs replis et façonner le pain en étirant la boule du centre vers l'extérieur
Mette dans une bannette bien farinée (ou saladier avec torchon) en retournant le pâton (les pieds du pain doit se retrouver sur le dessus)

Levée 6 heures environ dans bannette a 24 degrés (le temps de levé est fonction de la température extérieure)

Grignage (traits à la lame de rasoir)
Brumiser et ajouter pavot ou sésame

Cuisson 45 mn préchauffer à 250 degrés, baisser à 200 aprés 10 mn
Vapeur d'eau (brumisateur ou eau dans le lèche frite)
Le pâton étant assez humide, pour éviter qu'il s'étale trop vous pouvez de le déposer dans un moule à tarte, ou moule a cake, voir cocotte en fonte préchauffée (pain cocotte)

Ne pas hésiter à bien cuire (meilleur goût)
Bon test, retourner le pain et frapper (toc toc !) le son doit être sec et creux, pas sourd et atténué

Attendre quelques heures pour déguster
Consommable 4 ou 5 jours mais préférable de la trancher rapidement et en congeler une partie