



Préparer du PAIN AU LEVAIN, mais comment?

PAIN AU LEVAIN

INGRÉDIENTS

Pour 1 pain:

500g	de farine de seigle
400g	de farine de blé
180 – 200g	de levain de seigle
env. 750ml	d'eau tiède
10g	de levure fraîche
1 1/2 cs	de sel

PRÉPARATION

Préparation du levain

Jour 1: Dans un bocal propre (d'env. 5 dl de contenance), mélanger 2 cs de farine de seigle et 2 cs d'eau tiède. Couvrir sans serrer avec un film alimentaire ou un couvercle. Laisser reposer la pâte pendant 24 heures à température ambiante – ou près d'un radiateur.

Jour 2: Ajouter à la pâte 2 cs de farine de seigle et 2 cs d'eau tiède. Mélanger le tout et laisser reposer dans un endroit chaud.

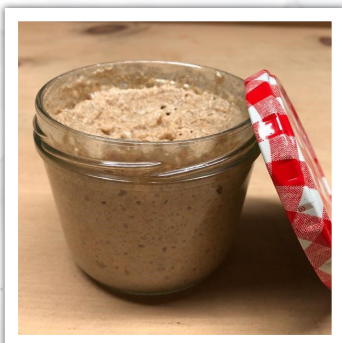
Jour 3: Ajouter à la pâte 3 cs de farine de seigle et 3 cs d'eau tiède.

Jour 4: même processus que le jour 3.

Jour 5: Jour de cuisson du pain: le levain est maintenant prêt. Une odeur forte et aigre est tout à fait normale. Attention; si de la moisissure s'est formée, cela signifie que de mauvaises bactéries ont été introduites et que la pâte doit être jetée.

Cuisson du pain au levain

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et pétrir pendant au moins 5 minutes pour obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever la pâte pendant 60 minutes dans un endroit chaud. Si vous disposez d'un panier de fermentation, farinez-le bien et laissez-y lever la pâte.
2. Préchauffer le four à 230°C. Préchauffer une cocotte en fonte. Former le pain. Entailler avec un couteau bien aiguisé. Retirer prudemment la cocotte du four. Fariner légèrement le fond et faire glisser délicatement la pâte levée dans la cocotte.
3. Poser le couvercle. Faire cuire pendant 10 minutes. Retirer le couvercle et terminer la cuisson pendant 40 – 50 minutes.
4. Laisser refroidir sur une grille.



TIPS

- Une fois préparé, le levain peut toujours être alimenté et réutilisé pour de nouveaux pains. Avec les soins appropriés, il peut même survivre pendant des années.
- Le levain peut être fabriqué à partir de n'importe quel type de farine:
 - levain de seigle pour les pains à forte teneur en seigle
 - levain de blé pour les pains et petits pains à forte teneur en blé
 - le levain d'épeautre pour les pains et petits pains à l'épeautre

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT