

## Pain au levain

Le pain au levain, c'est magique et c'est le meilleur. Cette recette est faite pour les machines à pain... mais il peut se faire également avec un robot ménager... ou à la main.

**Portions :**

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 30 à 35 minutes

**Pousse :** de 5 à 10h

Pour un pain :

200g de levain (voir recette du levain)

175g d'eau en bouteille ou d'eau de source

365g de farine

10 g de sel (2 petites mesures fournies avec les MAP)

Pour deux pains de taille moyenne

300g de levain

263g d'eau

548g de farine

15g de sel (3 mesures de MAP)



Mettre tous les ingrédients dans la machine à pain et choisir le programme "Pâte levée"

(Nourrir le levain avec 100 ou 150g d'eau et 100 ou 150g de farine bien mélanger et le remettre au frigo)

Il est possible d'ajouter quand cela sonne des noix ou des noisettes.

A la fin du programme, fariner un plan de travail et verser la pâte dessus. Si elle colle au doigts, se passer de l'huile de colza ou d'arachide sur les mains.

Étaler la pâte en appuyant dessus avec la paume de la main pour l'étirer dans un sens. Plier la pâte en trois en faisant le 1er pli au tiers puis en pliant à partir du bord resté libre.

Tourner d'un 1/4 de tour et recommencer à étirer la pâte pour la plier à nouveau en 3.

Former un boudin qu'il faut allonger et mettre dans un moule à cake assez grand.

Inciser avec une lame de rasoir ou un couteau bien affûté la surface de la pâte

Couvrir d'un linge humide et laisser pousser à température ambiante pendant 4 à 8h en fonction de la température de la pièce.

Mettre de l'eau dans la lèche frite et préchauffer le four à 220°-240°

Retirer le linge et mouiller la surface du pain au pinceau puis enfourner

Cuire 8 minutes avant d'ouvrir la porte du four pour faire tomber la température et baisser le thermostat à 18°

Poursuivre la cuisson pendant 22 à 27 minutes

Sortir le pain du four et le démouler tout de suite

### **Mes notes**

- Si l'on choisit de faire son pain au levain, il faut se simplifier la tâche, c'est pourquoi une Machine à pain facilite les choses. On peut également le faire au robot pâtisserie ou même à la main... c'est un peu plus long. Il faut pétrir pendant une dizaine de minutes. - Pour la farine, il y en a beaucoup qui conviennent. Préférer les farines assez peu raffinées : T65 ou T80 à des T45 (c'est écrit sur les paquets). On peut ajouter bien entendu de la farine de seigle. J'utilise beaucoup la farine de seigle dans des proportions variables (de 30% à 100%). le pain à plus de goût. Un pain entièrement fait à la farine de seigle lève moins mais il est délicieux surtout si l'on met des raisins secs et ou des noix - En effet on peut mettre noix, noisettes, raisins secs, figues séchées ou abricots séchés découpés finement. ( je mélange souvent 2 fruits secs) - J'utilise un moule à cake de 2.3l de contenance (dimensions 30x11x7 cm) pour un pain... et deux moules à cake pour 2 pains moyens ; Il est possible de faire pousser son pain dans une corbeille garnie d'un torchon que l'on farine généreusement (pour éviter que la pâte ne colle au tissu) - La pousse dure... un temps variable en fonction de la farine, de la chaleur dans la pièce etc. Le pain doit doubler au moins de volume (et il gonflera encore un peu en début de cuisson). Quand on appuie sur la pâte, elle reste élastique ; elle comble en quelques secondes l'empreinte du doigt faite à sa surface.