

PAIN AU LEVAIN DES

BUYA-TSA



Levain

La mise en route d'un levain chef prend plusieurs jours, mais une fois que le levain a démarré, il peut vivre des années.

Pour le levain, une farine de seigle intégrale donnera le meilleur résultat. Pour la suite, il est possible d'utiliser d'autres sortes de farine.

Pour l'eau, toujours utiliser de l'eau à température ambiante. Si besoin la tiédir (26°C). Il faut la laisser reposer quelques heures si vous avez de l'eau chlorée au robinet.

Premier jour :

Mélanger 25g de farine de seigle et 25g (ml) d'eau dans un bocal assez grand, couvrir et laisser à température ambiante.

Deuxième jour :

Ajouter 50g de farine de seigle et 50g (ml) d'eau au mélange du jour précédent, bien mélanger, couvrir et laisser à température ambiante.

Troisième jour :

Ajouter à nouveau 50g de farine de seigle et 50g (ml) d'eau au mélange du jour précédent, bien mélanger, couvrir et laisser à température ambiante.

Quatrième jour :

Ajouter à nouveau 50g de farine de seigle et 50g (ml) d'eau au mélange du jour précédent, bien mélanger, couvrir et laisser à température ambiante.

Une fois que le mélange bulle bien lors de ce 4e jour (env 6h après l'ajout farine-eau), il est possible de prélever de ce levain pour faire un pain.

Le solde du levain (entre 50 et 100g) est ensuite à conserver dans un bocal fermé dans la porte du frigo. Il se conserve au moins 10 jours sans le rafraichir.

Pain

600 ml d'eau

200g farine fleur

700g farine crusti-grain

70g de farine de lentilles ou quinoa

30g son de blé

300g levain

1cs sel

Graines de lin, tournesol, noix ou noisettes selon l'envie

- ✓ Mélanger d'abord l'eau et la farine (si pétrissage au robot, mettre l'eau en 1er), puis une fois la pâte formée ajouter le levain. Pétrir env. 5 min puis ajouter le sel. Pétrir encore 5 min.
- ✓ Si on souhaite rajouter des graines, noix, noisettes, raisins ou autre le faire là, et repétrir le temps de les incorporer à la pâte.
- ✓ Laisser ensuite lever à couvert (idéalement dans un « tupperware » avec couvercle) pendant 3-4 h à température ambiante ou 18-36h au frigo.
- ✓ Pendant la levée, prévoir de faire 3 fois des rabats. Il s'agit d'amener de l'air frais dans la pâte. En gros rabattre les 4 « coins » sur le milieu de la pâte. Ça va se dégonfler, mais pour mieux lever ensuite.

Cuisson

- ✓ Préparer les pâtons, en coupant la pâte en parts, les aplatir avec les doigts, puis former une boule ou une miche en ramenant les bords à l'intérieur.
- ✓ Préchauffer le four et la cocotte (avec son couvercle) à 250°C.
- ✓ Sortir la cocotte, fariner le fond, mettre le pâton dedans, fariner le dessus et faire les entailles.
- ✓ Mettre au four pour 25 à 35 min avec le couvercle, puis terminer la cuisson 10-15 min sans couvercle.
- ✓ Laisser refroidir sur une grille et bon appétit !