

Pain au levain

 Low-tech with Refugees - Low-tech & Réfugiés



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Pain_au_levain/fr

Dernière modification le 26/07/2024

 Difficulté Facile

 Durée 2 jour(s)

 Coût 5 EUR (€)

Description

Pain au levain (levain déjà activé la veille)

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Levain et eau

Étape 2 - Farine et sel

Étape 3 - Optionnel

Étape 4 - Pétrissage

Étape 5 - Repos

Étape 6 - Préparation cuisson

Étape 7 - Cuisson

Commentaires

Introduction

Voici une recette de pain au levain.

Précision : levain déjà fait

La veille :

- Peser le levain
- Ajouter 50% de farine et 50g d'eau (Ex : si le levain pèse 40g ajouter 20g de farine et 20g d'eau)
- Puis le laisser tranquille (le temps qu'il mange)
- Revenir dans quelques heures pour savoir si votre levain est activé. Pour ça, regarder si il bulle



Matériaux

Farine

Eau

Sel

Levain

Outils

Cul de poule

Grosse cuillère

Balance

Cocotte





Étape 1 - Levain et eau

Mettre 100g de levain dans le saladier
Ajouter 390g d'eau
Puis mélanger

Étape 2 - Farine et sel

Ajouter 600g de farine *

- Il est possible de mélanger des farines : dans ce cas choisir les farines et répartir les grammes (*Ex : 200g farine de blé 400g de farine de petit épeautre*)

Ajouter 10g de sel

Étape 3 - Optionnel

Ajouter des graines à votre guise

Étape 4 - Pétrissage

Pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus
Former une boule au fond du saladier

Étape 5 - Repos

Recouvrir avec un torchon propre
Et laisser reposer (une nuit)

Étape 6 - Préparation cuisson

Faire préchauffer le four à 240°
Travailler le pâton (boule au fond du saladier) en mettant de la farine sur la table
Faire des rabats et placer au frigo jusqu'à cuisson (si cuisson reportée)

Étape 7 - Cuisson

Placer la boule dans une cocotte

Grigner : faire des coupures (pour la croute)

Couvrir et enfourner 50 min

Découvrir et remettre 5/10 min pour faire craquer la croute
