

Le pain paysan au seigle

1

LE LEVAIN DE SEIGLE

Pour sa recette, Robert utilise un levain qu'il a fabriqué il y a 5 ans ! Pour vous rapprocher au plus de sa recette, vous avez plusieurs options :



4,25 g de levure fraîche de boulanger



57 mL d'eau



85 g de farine de seigle T 110

Option n°1

Vous avez déjà un levain (quelle chance !) ou vous pouvez vous en procurer auprès d'un boulanger

Option n°2

Vous vous lancez dans la fabrication d'un vrai levain. Cela prend plusieurs jours, vous trouverez une recette sur le [blog Ni Cru Ni Cuit](#)

Option n°3

Vous fabriquez un levain simplifié, en utilisant de la levure : il vous suffit de mélanger la farine avec l'eau, et la levure. Laissez reposer 4 heures dans un endroit tiède avant de l'utiliser.



Environ 500 mL d'eau



le levain



25 g de farine de sarrasin



150 g de farine d'épeautre



75 g de seigle concassé



250 g de farine de seigle T 110



11,5 g de sel

2

L'humidification : Mélangez les farines dans un saladier et faites un puits au centre. Ajoutez-y le levain, puis couvrez et laissez reposer 1 heure. Ajoutez ensuite le sel et de l'eau petit à petit. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts.

Passage en tête : Formez des boules de pâte, que vous posez dans un grand plat (à défaut d'un vrai pétrin !). Laissez reposer 1 heure 30.

Soufflage : Prenez chaque boule de pâte, étirez-la, soulevez-la à hauteur de vos épaules, puis frappez-la sur un plan de travail propre et fariné. Répétez l'opération trois fois. Le soufflage sert à faire rentrer le maximum d'air dans le pain.

Façonnage : formez des boules de pain, en farinant régulièrement le plan de travail et la boule de pain. Placez cette boule de pain dans un panier ayant la forme et la taille du pain que vous souhaitez. .

3

4

Préchauffez votre four à environ 200°C. Si vous avez une pierre à pain, c'est le moment de l'utiliser ! Sinon... tant pis !

Quand le four est bien chaud, sortez le pain de son panier, et faites-le cuire environ 1 heure, en surveillant la formation de la croûte du pain.