

Recette pour 1 pain 100% Levain pur en 3 jours:

500g farine T65 ou T80 bio de préférence ou T55 ou un mélange avec T150 ect....

325 g d'eau (50% hydratation minimum et 65% maximum)

16 g de sel de guérande

150 g de levain

Levain égal à 30% du poids de farine
exemple 500g farine $\times 30/100 = 150$ g de levain

Premier jour :

Le soir 22 h : Premier rafraichi en mélangeant 30gr de farine
et 30 gr d'eau aux 60 gr environ de levain chef prélevé , soit : 120 gr levain

Deuxième jour : le matin à 7 h

Second rafraichi au 120 gr de levain le matin en mélangeant encore
30 gr de farine et 30 gr d'eau au mélange précédent , soit : 180 gr levain

Dans l'après midi vers 13h00,

Dernier rafraichi au 180 gr de levain avec 60 gr de farine et 60 gr d'eau ,
soit 300 gr de levain.

Le soir vous faites le pain vers 21h00.

Nous avons à la fin de cette dernière fermentation un Levain tout point
de première = 300 gr pour faire notre pain. vous en conservez 150 g pour le futur
dans un pot en grès ou un bocal en verre fermé soit à température ambiante avec des rafraichis
toutes les 10 h environ ou au frigo avec un rafraichi tous les 7 jours je vous conseille ce dernier
pour éviter une surproduction de levain.

Diluez le levain dans les 325 gr d'eau (65% d'hydratation sur poids farine)
puis incorporez les 500gr de farine.

Pétrissez à la main 15/20mn ou au robot 10 mn en vitesse 1 et 5 mn en vitesse 2
incorporez le sel à 3 mn de la fin puis poser la pâte sur un plan de travail
en l'étirant et la rabattant sur elle même une dizaine de fois avec 1/4 de tour
à chaque fois, ceci afin d'emprisonner un maximum d'air dans la pâte.

Les rabats peuvent ce faire aussi dans le bol du robot en étirant la pâte à la verticale du bord du
bol et en la rabattant vivement vers le côté en vis à vis.

Puis laissez fermenter toute la nuit de 19 heures à 7 heures le lendemain matin,

C'est le pointage durant 12 heures à température ambiante dans le bol recouvert d'un linge,

Troisième jour au matin : 7 h

Tôt le matin procédez au second pétrissage: le façonnage.

En aplatissant légèrement les pâtons et en les pliant en 2 fois uniquement et en farinant le long du dernier soudage afin de favoriser l'ouverture à la cuisson pour avoir un aspect rustique et artisanal du pain .

La pâte à 65% est délicate à façonnée ,il faut la farinée légèrement pendant sa manipulation mais elle donne une mie bien alvéolée..

Placer les pâtons dans des bannetons farinés, et laissez les lever à température ambiante 20/25°

C'est l'apprêt. pour 1h45

Préchauffez votre four à 270° avec un ramequin d'eau pour le coup de buée ainsi que la plaque ou le moule à pain afin de déposer les pâtons sur ceux-ci très chauds..

Mon four monte à 275°C. Enfournier et mettez le thermostat à 230°C ou 220°C suivant votre four.

Ensuite procédez à la cuisson de 50 minutes à 1h05 environ (POUR LES GROS PAINS)

Pour les baguettes 15 à 17 minutes selon votre four

Laissez refroidir sur une grille !