

## RECETTE BAGUETTES AVEC AUTOLYSE AU LEVAIN BIO FERMENTESCIBLE

500 gr farine T55  
21 gr levain bio fermentescible  
320 gr d'eau de source bouteille  
10 gr de sel

Dans bol robot pétrisseur : pour le frasage

Mettre la farine et l'eau pour pétrir à vitesse mini durant 5 minutes.

Couvrir le bol du pétrin avec un torchon et laisser reposer 1 heure ce frasage : c'est l'Autolyse.

Pétrissage durée 15 minutes :

L'heure d'autoyse étant finie mettre en vitesse 2 en incorporant le sel en le sous poudrant sur la surface de la pâte et le levain en dernier en le sous poudrant aussi sur la pâte assez régulièrement. dès que la pâte est homogène et se décroche de la paroi du bol du pétrisseur arrêter le robot et laisser lever la pâte ( dans le four éteint à 28 ° environ ) en la couvrant d'un linge pour une durée de 2 heures c'est le pointage.

Au terme de cette durée de 2 heures fariner le plan de travail et déposer la pâte pour façonner celle ci en baguette ou en boule ou en couronne ect.....

Etirer quatre ou cinq fois la pâte en la repliant sur elle même à chaque étirement avant de façonner.

une fois les patons façonnés laisser reposer 3 heures c'est l'apprêt

15 minutes avant la fin de la durée des 3 heures préchauffer le four à 230° avec un récipient d'eau pour créer le coup de buée lors de l'enfournement des pâtons.

Le four étant à 230° grigner les patons avec une lame de rasoir,les sous poudrer de farine pour leurs donner un air rustique et enfourner pour une durée cuisson de 30 minutes.

A la fin de la cuisson si en tapant sous les pains ça sonne creux c'est que la cuisson est réussie.

Enlever les pains du four et les déposer sur une grille pour qu'ils refroidissent.

Ensuite dégustez !