

Cette recette est valable pour toute forme (couronne,épis,pavé ect.....)

La Poolish est faite la veille avec :

200 gr farine T 55

110 ml d'eau de source en bouteille à 25°

1 sachet de levure de boulanger (8gr).

Délayer la levure dans l'eau tiède , ajouter la farine , travailler le tout avec une cuillère en bois dans un saladier jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.

Laisser reposer toute la nuit à température ambiante en prenant soin de recouvrir d'un torchon .

Le lendemain matin :

500 gr farine T 55 ou T 65 bio

100 gr farine seigle T 80 ou bise ou T 130

20 gr sel de guérande

380 gr d'eau tiède

1/2 sachet levure de boulanger (4 gr)

le levain - levure fait la veille

Dans un saladier ou avec un robot pétrisseur mélanger les farines , la levure ,

le sel à sec pour commencer et ensuite incorporez le levain - levure ,

l'eau tiède petit à petit en vitesse 1 (avec robot) et pendant 15 à 20 minutes jusqu'à

ce que la pâte ne colle plus aux mains , finir à la main en boulant plusieurs fois

la pâte , la recouvrir d'un torchon et la laisser reposer 2 heures à température ambiante à 20°.

Le repos terminé faire 4 parts égales de pâte sans les travailler .

Farinez légèrement le plan de travail :

Pour les baguettes comme ici il faut aplatir les parts de pâte une à une et les rouler 3 fois sur leur longueur en faisant 3 ourlets serrés sur eux même et pour finir les rouler avec les deux mains en faisant des mouvements en W du centre des pâtons vers les extrémités pour allonger les pâtons à environ 40 cm de long.

Les pâtons étant formés , les posés sur un torchon fariné tout repliant celui-ci entre chaque pâton pour les séparer et laisser lever à température ambiante durant 3 heures .

1/4 d'heure avant la fin du temps de repos d'1 heure , allumez le four à 230° avec un récipient d'eau au fond pour créer une atmosphère humide afin que le pain ai une belle croûte .

Si vous pouvez mettez votre plaque de cuisson avec vos pâtons sur le premier gradin du bas du four et un récipient extra plat contenant l'eau sous les pâtons afin que la croûte de vos pains ne soit pas brulée .

La température étant au top , grignez vos pâtons avec une lame de rasoir en biais sur la longueur , éventuellement saupoudrez de farine de seigle pour donner un ton rustique à vos pains , vous pouvez aussi parsemer le dessus des pâtons avec des graines de sésame sarrazin , tournesol ect.....

Enfournez sur plaque de pâtisserie sur laquelle vous mettez du papier sulfurisé et pour une durée de cuisson de 30 à 45 minutes . Au bout de 15 minutes baissez le four à 210° jusqu'à la fin.

Pour savoir si votre pain est cuit tapez lui dessous il doit sonner le creux.

Laissez refroidir vos pains sur une grille et ensuite dégustez !