

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette PANASONIC SD 255

Pain au levain à l'épeautre et farine bise



Dans la cuve de la MAP

400 g de farine T80
2 cc de sel
140 g de farine d'épeautre T70
160 g de levain liquide
300 g d'eau tiède

Basic bake dough > 2 h 20.

A la fin du programme "pâte levée", éteindre la machine et laisser pousser pendant 3 h dans la cuve.

Au bout des 3 h, sortir le pâton, déposer-le sur le plan de travail fariné (juste un peu de farine pour ne pas que le pâton colle aux doigts, c'est tout).

Dégazer le pâton en appuyant dessus, le travailler pendant quelques tours.

Le façonner en boule, le fariner et le poser sur une plaque allant au four, couvert de papier sulfurisé (ce qui est noté dans la recette de Jane). Perso, je l'ai mis dans un moule Flexipan pour ne pas qu'il s'étale trop.

Couvrir le pâton et le laisser pousser encore pendant 2 à 4 h suivant la température ambiante de la pièce. (Le mien a poussé pendant 4 h).

Préchauffer le four à 210°. Inciser le pain (oui, je sais, mes grignes ne sont pas terribles !) et donner un coup de buée dans le four pour avoir une croûte bien croustillante....

Cuire le pain pendant environ 35 min.

Source : "...Au levain" (blog de Jane)

