

ATELIER PAIN DE FARINE BIOLOGIQUE AU LEVAIN

fait par Le Petit Foriest le 25/3/2012 dans le cadre de la semaine sans pesticides
Recette illustrée sur <http://petitforiest.nuxit.net/documents/ssp2012/recette-pain/Recette-pain-levain/Comic.html>

Mettre le four à chauffer à 250°C

15H00

1° présenter un pain préparé le matin vers 10h00 et commencé la veille au soir
entailler la surface (la grigne)
enfournen les 4 pains dans un four préchauffé à 250 °

Expliquer les différentes méthodes pour créer de la vapeur:
pot d'eau mis au moment du préchauffage, glaçons mis à l'enfournement, vaporisation du dessus des pains 5 minutes après l'enfournement et en cours de cuisson
CUIRE 15 MINUTES à 225°C PUIS 30 MINUTES à 200°C

15H10

2° Retour en arrière

A. Présentation du levain (100g) et démo de "l'allongement"
Remplir le pot d'eau (200g) et ajouter de la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte à beignet
(= environ 100g de farine complète, ici seigle)
+ 12H00 de travail à T° ambiante

15H15

B. Montrer le levain allongé qui a fermenté pendant 12 HEURES, en prélever dans un bocal propre pour la prochaine fois et nourrir le levain (ajouter 3 cuillères à soupe de farine et 3 cuillères à soupe d'eau)
Vider le levain dans un plat et ajouter les ingrédients pour le mélange final

Ingrédients:

- 1,1kg de farine
- 600 ml d'eau
- 2 C.C. de sel=17 g de sel = 1CS rase= 0.8 % du poids total des ingrédients
(100+200+100+1100+600=2100 2100g X 0,8%=17 g)

Mélanger le sel et la farine

Délayer le levain dans l'eau bien tiède.

Mettre le levain dilué dans le plat et verser la farine en pluie tout en l'incorporant du bout des doigts ceci pour éventuellement constater que les proportions sont à rectifier car la pâte doit être très très collante.

Pétrir 10 à 15 minutes en tournant et repliant la pâte sans la rompre.

Laisser reposer (idéalement 20 minutes).

15H30

C. Graisser 2 moules à pain, goûter le pain et répondre aux questions

15H45

Sortir les pains du four et les démouler en testant s'ils sont cuits (TOC-TOC) puis les mettre sur une grille

15H50

D. Rabattre la pâte quatre fois (raffermissement et accrochage des glutens) avec le coupe pâte puis diviser la pâte en deux pâtons et mettre en moule.

Laisser lever 4 heures (3h s'il fait chaud). La pâte doit doubler de volume.

Cuire les pains. Vous êtes de retour au 1°)

Définition de base: PAIN= Farine 100, EAU 60% de la farine, sel 2% de la farine (Larousse)

