

Recette du pain au levain par Laurence



Ingrédients

- 500 g de farine d'épeautre (ou autre)
- 300 à 350 g d'eau filtrée (quantité variable selon la farine et l'humidité recherchée du levain)
- 150 g de levain
- 10 g e sel de mer

Préparation

1. Mélanger la farine et l'eau (300 g) en rajouter plus tard au besoin.
2. Laisser reposer 30 mn. Le temps que la farine et l'eau fassent connaissance.
3. Puis ajouter à cette pâte, le levain et le sel.
4. Pétrir 15 mn à la main, si vous avez un robot pétrisseur (vitesse 1 au début puis 10 mn vitesse 2).
5. Couvrir d'un torchon propre et mettre dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.
6. Laisser reposer 3 h ou 4 h ou même toute une nuit, il lui faut du temps pour gonfler.
7. Ensuite façonner votre pain, si la pâte est un peu souple, le mettre dans un moule à cake par exemple... sinon sur une plaque.
8. Laisser gonfler bien 2 h.
9. Entailler le pain pour lui permettre de bien gonfler à la cuisson.
10. Mettre au four chaud, pensez à mettre un bol d'eau au fond du four. Thermostat 220 °C pendant 40 mn mais cela dépend du four.

Bon appétit