

# *Pain rustique*



## **Shopping : pour deux pains**

- 260 g de [levain liquide](#)
- 60 g de farine complète (180)
- 60 g de farine rustique (80)
- 350 g de farine T65
- 260 g d'eau
- 5 à 7 g de levure de boulanger déshydratée
- 11 g de sel

## **In process :**

- Mettez les ingrédients dans la cuve de votre MAP dans l'ordre donné par le constructeur.
- Sélectionnez le programme « pâte ».
- Au bout d'1H30, mettre la pâte sur un plan de travail fariné délicatement, en essayant de ne pas casser toutes les bulles d'air. Partager en 2, et façonner toujours délicatement à la forme voulue
- Mettre sur une feuille de papier sulfurisé posé sur une grille trouée si possible. Pour 2 pains, je plie le papier de façon à avoir deux gouttières/
- Laisser lever pendant 15 min environ. Le mieux en hiver : mettre dans le four éteint avec une casserole d'eau bouillante à côté.

- Au bout de ces 15 min, allumer le four sur 240°, en plaçant un ou deux récipients remplis d'eau chaude sur une grille en hauteur.
- Quand le four est bien chaud, et que le pain a suffisamment levé, faire de grandes entailles avec un couteau bien aiguisé, pulvériser un peu d'eau sur les pains, saupoudrer éventuellement d'un voile de farine.
- Enfourner, en jetant un peu d'eau froide sur la sole du four pour créer de la vapeur.
- Au bout de 10 min, baisser la température à 225°, et laisser cuire environ 20 min (selon les goûts)
- Sortir le pain et le mettre tout de suite sur une grille.
- Laisser refroidir sur grille pendant 20 min au moins avant de couper.

*Remarque : si vous n'avez pas de levain liquide, il suffit de rajouter à la recette 130 g d'eau et 130g de farine.*