

Pains complets

Pour 3 pains de 325g

500g de farine complète (T150)

360g d'eau à 20°C

100g de levain liquide

3g de levure de boulanger

10g de sel

Garnitures

Ail des ours

Parmesan

Figues sèches

Cerneaux de noix

Dans la cuve du robot versez d'abord la farine puis l'eau, le levain liquide, la levure et enfin le sel (attention, à ce stade, le sel ne doit pas entrer en contact avec le levain et la levure).

Lancez le pétrissage à vitesse lente pendant 4 minutes puis vitesse rapide pendant 6 minutes.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1 heure (vu le peu de réactivité de on levain j'ai laissé 2 heures).

En fin de pousse divisez la pâte en trois pâtons, c'est à ce moment que j'ai incorporé mes garnitures, même si il aurait mieux valu le faire avant. Formez trois boules avec vos pâtons, couvrez-les d'un linge humide et laissez poser 15 minutes.

Façonnez les pâtons pour leur donner la forme souhaitée: Aplatissez les pâtons avec la paume de la main repliez-les en trois (comme un portefeuille), tournez-les d'un quart de tour et pliez-les en deux, soudez les bords en appuyant dessus avec la base de la main. Faites rouler les pâtons pour leur donner leur forme et placez la soudure en dessous. Lamez les pâtons, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, couvrez-les toujours avec un linge humide et laissez-les pousser pendant 1h30.

Préchauffez le four à 230°C et faites bouillir de l'eau. Placez un lèche frite dans la partie basse du four et versez-y l'eau bouillant juste avant d'enfournez les pains à 230°C pendant 25 minutes.

Dans la mesure où Mòssieur le levain n'avait pas bien bossé, mes pains sont un peu raplapla mais finalement la texture est plutôt bonne et le gout parfait.