

Pain de seigle

Pour 2 pains de 480g

350g de farine de seigle

150g de farine de blé

360g d'eau à 20°C

100g de levain liquide

2g de levure de boulanger

10g de sel

Dans la cuve du robot versez d'abord les 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 7 minutes puis vitesse rapide pendant 1 minutes.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1 heure à température ambiante.

En fin de pousse divisez la pâte en trois pâtons en forme de boule, 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 d'un tiers, tournez-les d'un quart de tour et repliez-les d'un peu plus d'un tiers avant de les plier en deux dans le sens de la longueur. 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 avec une lame de cutter, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, couvrez-les, toujours avec un linge humide et laissez-les pousser pendant 1h.

Préchauffez le four à 225°C et faites bouillir de l'eau. Placez un lèche frite dans la partie basse du four et versez-y 50ml d'eau bouillant juste avant d'enfournez les pains à 225°C pendant 30 minutes.

