

Pain de méteil au levain

Pour 2 pains de 480g

250g de farine de seigle

250g de farine de blé

350g d'eau à 20°C

100g de levain liquide

10g de sel

*(*100g de noisettes concassées)*

Dans la cuve du robot versez d'abord les farine puis l'eau, le levain liquide et enfin le sel.

Lancez le pétrissage à vitesse lente pendant 7 minutes puis à vitesse rapide pendant 2 minutes.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1h30 à température ambiante.

En fin de pousse divisez la pâte en deux 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 former des boudins et placez la soudure en dessous. Déposez les boudins sur une plaque de four recouverte de papier cuisson ou comme moi sur une plaque à pain, couvrez-les, toujours avec un linge humide et laissez-les pousser pendant 1h30.

Préchauffez le four à 225°C, placez un lèche frite dans la partie basse du four au moment d'enfourner, saupoudrez les pains de farine de seigles, lamez-les et versez 50ml d'eau sur la plaque chaude. Faites cuire à 235°C pendant 10 minutes puis baissez le four à 210°C et laissez encore cuire pendant 15 minutes.

Laissez refroidir sur une grille... ou pas avant de couper les tartines.

*Pour la version aux noisettes il suffit d'incorporer les noisettes au moment ou vous augmenter la vitesse du pétrissage.