

Pain complet aux olives et pignons

Pour 2 pains de 500g

500g de farine complète (T150)

360g d'eau à 20°C

100g de levain liquide

3g de levure de boulanger

10g de sel

Garniture

80g d'olives noires dénoyautées

50g de pignons de pin

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

Lancez le pétrissage à vitesse lente pendant 4 minutes puis vitesse rapide pendant 6 minutes en incorporant les olives et les pignons en toute fin de pétrissage.

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

En fin de pousse divisez la pâte en deux pâtons. Formez deux 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 placez une plaque dans la partie basse du four.