

## *Pain ciabata au levain {Eric Kaiser}*

### *Pour 10 pains d'environ 100g*

*500g de farine*

*320g d'eau à 20°C*

*100g de levain liquide*

*5 g de levure fraîche*

*10g de sel*

*30g d'huile d'olive*

Dans le bol du robot versez la farine, l'eau, le levain, la levure et le sel. Démarrez le pétrissage à vitesse lente pendant 5 minutes puis plus rapide pendant 7 minutes. A 2 minutes de la fin du pétrissage versez l'huile d'olive sur la pâte (pas de panique, la pâte prend un aspect bizarre, on pourrait avoir l'impression de foirer quelque chose, mais tout va rentrer dans l'ordre en 2 minutes chrono).

Couvrez le bol d'un torchon légèrement humide et laissez pousser pendant 1 heure, rabattez la pâte sur elle même et laissez encore pousser pendant 1 heure. La pâte va doubler de volume.

A la fin du temps de pousse, versez la pâte sur un plan de travail généreusement fariné (la pâte est très collante) divisez-la en 10 pâtons (ou moins selon l'envie) roulez-les pour former des boudins et laissez-les reposer sous un torchon pendant 15 minutes.

Ensuite aplatissez légèrement les boudins puis rabattez-les d'un peu plus d'1/3 dans la longueur, pressez la soudure avec les doigts. Rabattez alors la partie opposée (comme un portefeuille) pressez la soudure avec les doigts et retournez les pâtons obtenus sur un plan de travail toujours bien fariné. Couvrez d'un torchon humide et laissez pousser pendant 1 heure.

Préchauffez le four à 235 °C, placez une plaque de four en position basse dans le four.

Retournez vos pâtons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (soudure en haut). Versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez vos pains, 4 minutes à 235°C puis baissez le thermostat à 220°C et laissez cuire encore 12 minutes.

A la sortie du four badigeonnez vos pains d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

Et pourquoi ne pas saupoudrer vos pains d'herbes ou de graines... avant la deuxième pousse pour leur donner un petit truc en plus!!