

# **Baguettes au levain**

## **Pour 3 baguettes de 300g**

*500g de farine de blé T65*

*325g d'eau à 20°C*

*105g de levain liquide*

*10g de sel*

Dans le bol du robot versez la farine et l'eau, pétrissez à vitesse lente pendant 4 minutes puis couvrez la pâte avec un linge humide et laissez reposer pendant 1 heure.

Après ce temps de repos incorporez le levain et le sel, pétrissez 4 minutes à vitesse lente puis 7 minutes à vitesse rapide. Formez une boule avec la pâte et laissez-la pousser pendant 1h30 sous un linge humide.

Divisez la pâte en 3 pâtons, de même poids (300g) et roulez-les sur eux même sur un plan de travail fariné pour former 3 petits boudins, laissez les reposer 30 minutes sous un linge humide.

Aplatissez les pâtons sous la paume de la main, repliez les pâtons d'1/3, pressez la soudure avec les doigts, tournez les pâtons de 180°C et repliez encore d'1/3 et pressez de nouveau. Pliez alors les pâtons en deux dans le sens de la longueur et soudez les bords en appuyant bien avec la paume de la main. Roulez les pâtons pour former des boudins de 50 à 55cm de long. Déposez les boudins de pâtes sur un linge fariné en créant des plis pour séparer les pains ou sur une plaque à pain, couvrez d'un linge humide et laissez pousser pendant 1h40.

Préchauffez le four à 230°C et placez une plaque en position basse.

Si vous avez mis vos baguettes à lever sur un linge transférez-les sur une plaque de four couverte de papier cuisson.

Avant d'enfourner vos baguettes, lamez-les et saupoudrez les de farine (facultatif). Versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez à 230°C pendant 20 minutes.