

Pain de campagne

Fermentation sur levain ou sur pâte fermentée

- la veille - 21h Rafrâîchir 50g de levain ou de pâte fermentée (gardée au frais) avec 25g de farine et 25g d'eau. Fermentation 1 nuit à 25°.
- 7h Rafrâîchir les 100g de levain avec 50g de farine et 50g d'eau. Fermentation 2h à 25°.
- 8h15 Fraser 666g d'eau avec 1kg de farine T80 ou T110 dont 100g de farine de seigle. Autolyse 45min.
- 9h Pétrir 2min avec 200g de levain puis 12g de sel. Etirer et rabattre 1min sur un plan de travail. Pointage 2h à couvert à 25°.
- 12h Rabattre 2 fois (Réserver 50g de pâte pour la prochaine fournée). Façonner délicatement. Apprêt 2h à 20° ou 12h à 6° dans des paniers farinés.
- 14h Retourner sur une plaque ou une pelle. Fleurer. Scarifier en biais sur 2cm. Cuire 30min à 260° avec coup de buée puis 10min à 220°



Protéines 9%

Pain de campagne

A partir d'une Biga

Biga : Dissoudre **2g de levure fraîche** dans **75g d'eau**. Pétrir 1min avec **100g de farine T80**. Fermentation **12h** à **22°**.



Mélanger la Biga avec **280g d'eau**, **8g de sel**, **20g d'huile d'olive** puis **500g de farine T80**. Pétrir **10min**. Pointage **2h** à **25°**. Dégazer. Façonner. Placer en panier fariné. Apprêt **1h** à **25°**. Inciser. Cuire **45min** à **230°** avec coup de buée.



Pain de campagne

Fermentation sur Poolish

Poolish: Diluer 12g / 8g / 3g de levure dans 200g d'eau d'eau tiède.



Mélanger la poolish avec 150g de farine T80. Levée 2h / 4h / 12h à 22° Ajouter 350g de farine T80, 150g d'eau et 6g de sel. Pétrir 10min. Levée 1h à 24° ou 12h à 6°. Dégazer. Pétrir 1min. Façonner. Levée 1h à 24° dans un panier fariné. Retourner sur une pelle. Fleurer. Inciser. Enfourner 30min à 220° avec un coup de buée.



Pain à l'ancienne

Au levain de jus de pomme fermenté

Fraser 1kg de farine complète dont 200g de farine de seigle complète avec 12g de sel dissous dans 650g d'eau et 70g de levain de jus de pomme fermenté (Cf. page 38)

Couvrir. Pointage 12h à 20° Dégazer. Rabattre et souffler 3min sur un plan de travail fariné. Ajouter des raisins, des olives, des noix ... Façonner. Apprêt 1h à 25° dans des moules farinés. Inciser. Cuire 30min à 270° puis 1h à 200°



Pain complet moulé au levain

- 7h Rafrachir 100g de levain avec 50g d'eau et 50g de farine.
- 11h Frassage de 700g de farine T80 à T110 avec 500g d'eau. Autolyse 1h à 20°
- 13h Pétrir 5min avec 200g de levain et 10g de sel. Bassinage 2min avec 120g d'eau fraîche. Pointage 3h à 22° en rabattant toutes les heures.
- 16h Placer le pâton dans un moule graissé ou fariné. Apprêt 24h à 4° puis 1h à 22°
- 17h Cuisson en chaleur tombante statique 10min à 250° puis 30min en chaleur ventilée à 220°.



Ce pain au levain a un TH de 87% , sa mie a de grandes alvéoles. La fermentation assez longue donne une saveur acidulée de levain.

Pain paillasse de Lodève

Pâte fermentée :

Fermentation **8h** à 20°
de **90g de pâte** de la
fournée précédente.



Levain : Pétrir la pâte

fermentée 5min avec **60g d'eau** et **120g de farine**. Repos **12h** à 20°.

Pétrissée : Pétrir 5min **800g de farine de blé T150**, 110 et 65, **dont 150g de seigle** avec **560g d'eau**. Autolyse **45min** à 20°.

Pétrir **15min** la pétrissée, les 270g de levain et **14g de sel**. Pointage **2h30**. Rabattre toutes les 30min. Couper dans la pâte 2 bâtards. **Leur donner une torsion**. Cuire directement **10min** à 275° avec coup de buée puis **30min** à 220°.

Le Pain de Lodève est l'ancêtre des pains français non façonnés en boule. Il est réalisé à partir d'une pâte surhydratée sur levain en effectuant une seule pousse dans de grandes corbeilles en paille de seigle, appelées paillasses, puis est débité directement au moment de l'enfournement, sans façonnage.



Pain aux deux levains et malt de seigle

Verser 100g d'eau bouillante sur 40g de malt de seigle.

Fermentation 12h à couvert.

Fermentation 12h de 110g de levain de seigle TH100% et de 150g de levain de blé TH70%

Pétrir 5min les deux levains avec 200g de farine de blé, 125g de farine de seigle, le malt et 100g d'eau. Ajouter 6g de sel. Pétrir 12min pour que la pâte se décolle des parois. Pointage 2h à 27° à couvert.

Rabattre au bout d'1h. Façonner. Fleurer de farine de seigle. Apprêt 1h dans un panier fariné. Retourner le pâton dans une casserole en fonte chaude. Grigner. Cuire 20min à 240° avec le couvercle. Cuire 20min sans le couvercle à 180°.



Tordu du Gers

Diluer 20g de levure dans 90g d'eau tiède. Pétrir 10min avec 135g de farine T130. Repos 2h. Pétrir 5min avec 610g de farine T80, 100g de farine de seigle, 420g d'eau, 30g de graines de tournesol, 20g de graines de lin et 10g de sel. Pointage 1h à couvert à 24°. Fariner. Rabattre 3 fois. Façonner deux bâtons de 40cm. Les tordre sur eux-mêmes. Apprêt 20min à 24° dans un torchon fariné. Cuire 30min à 240° avec coup de buée.

Ce pain a une croute épaisse et une mie bien alvéolée



Pain moulé à la levure

Biga: diluer 3g de levure dans 160g d'eau tiède. Ajouter 250g de farine T110. Pétrir 7min. Fermentation 12h à 6°.

Diluer 5g de levure dans 370g d'eau tiède. Ajouter la Biga, 500g de farine T80, 200g de graines de tournesol, 50g de graines de lin et 7g de sel. Pétrir 7min. Pointage 2h à 20°. Placer dans un grand moule à cake fariné. Apprêt 2h à 20°. Cuire 25min à 250°.

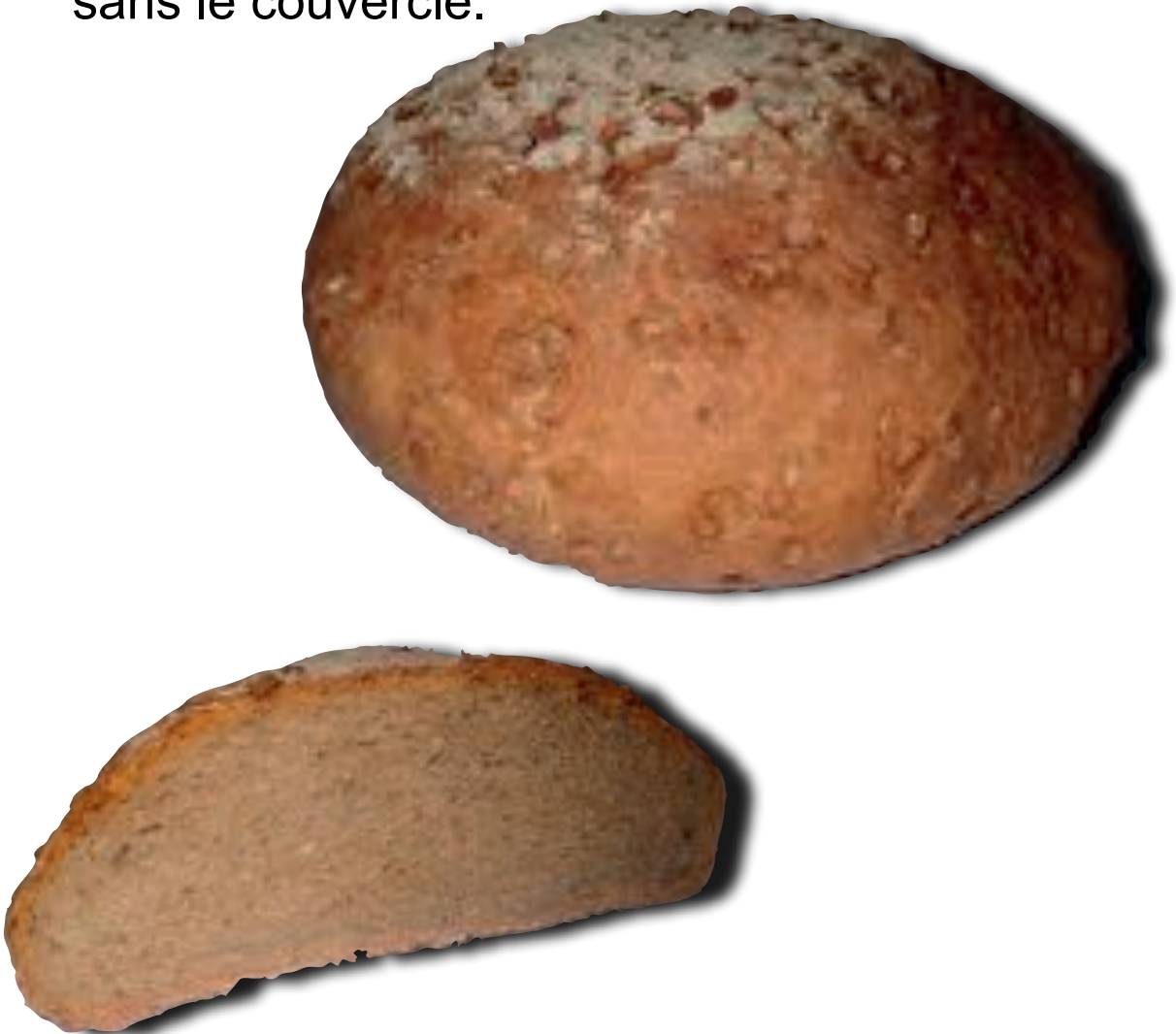


*Pain équilibré
en oméga 3 et
oméga 6*



Miche au seigle à la cocotte

Fraser 300g de farine de blé T80, 300g de farine de seigle et 10g de farine de malt d'orge grillé avec 400g d'eau. Autolyse 1h. Pétrir 10min avec 10g d'huile d'olive, 30g de levure et 100g de graines de tournesol puis 8g de sel. Repos 1h30. Rabattre. Repos une nuit à 6° dans une cocotte huilée et farinée. Lever 4h avec le couvercle. Fleurer. Enfourner four froid. Cuire 1h à 240° avec le couvercle puis 10min sans le couvercle.



Pain au blé vert échaudé

Verser 380g d'eau bouillante sur 300g de farine de blé vert. Mélanger. Repos 12h. Fraser 200g de farine de gruau T65, 50g de farine de seigle et 50g de farine d'orge avec 350g d'eau. Pétrir 3min avec 200g de levain Th80%, 20g d'huile, le blé vert échaudé puis 10g de sel. Ajouter 50g de noisettes, d'amandes et de graines de courges. Pointage 4h à 20°. Rabattre 2 fois. Apprêt 2h dans un panier fariné à 25°. Cuire 45min à 200° avec coup de buée.

