

zeste

Pain de campagne français

par ANNA OLSON

Quantité : **2 pains** (4) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **19 h**

Préparation **20 min**

Cuisson **40 min**

Repos **18 h**



Préparation

LEVAIN DE DÉPART :

1. Préparer le levain de départ de 12 à 24 heures avant les autres pâtes. Dans un grand bol, remuer l'eau, la farine, la levure et le miel avec une cuillère de bois jusqu'à combiner tous les ingrédients (la pâte sera molle et élastique).
2. Couvrir (il doit y avoir de l'espace parce que la pâte va lever énormément) et laisser sur le comptoir durant toute une journée.

PÂTE DE BASE :

1. Placer la farine à pain, la farine de seigle, l'eau et 20 ml (2 c. à soupe) du levain dans le bol d'un batteur sur socle muni du crochet et mélanger à basse vitesse pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à homogénéité.
2. Couvrir le bol d'un linge à vaisselle et laisser reposer pendant 30 minutes (rien ne va changer). Cette étape s'appelle la technique de l'autolyse. Elle résulte en un pain plus volumineux, plus savoureux et la croûte sera plus épaisse parce que la farine a amplement le temps d'être hydratée, favorisant le développement des glutens, et ce, sans pétrissage.

PÂTE FINALE :

1. Ajouter la farine à pain, le sel et le levain de départ à la base de pâte, puis remuer à vitesse élevée pendant 2 minutes (l'étape de l'autolyse élimine le besoin de mélanger plus longuement). La pâte sera collante au toucher.
2. À la main, remuer les ingrédients dans un grand bol jusqu'à ce que cela devienne trop difficile, puis retourner sur une surface de travail pour pétrir vigoureusement pendant 2 à 3 minutes, sans ajouter de farine.
3. Mettre la pâte dans un bol propre, couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer sur le comptoir pendant 2 ½ heures. À mi-temps, frapper le bol contre le comptoir pour faire dégonfler la pâte.
4. Déposer la pâte sur une surface de travail légèrement enfarinée et la diviser en deux portions. Façonner chaque portion en une boule

PUBLICITÉ

Ingrédients

LEVAIN DE DÉPART

500 ml (2 tasses) d'eau tiède

400 g (2 2/3 tasses) de farine à pain

5 g (1 1/4 c. à thé) de levure sèche instantanée

6 g (1 c. à thé) de miel

PÂTE DE BASE

450 g (3 tasses) de farine à pain

30 g (1/4 tasse) de farine de seigle moyenne ou foncée

500 ml (2 tasses) d'eau tiède

30 ml (2 c. à soupe) de levain de départ

PÂTE FINALE

300 g (2 tasses) de farine à pain

15 g (1 c. à soupe) de sel de mer

200 g (3/4 tasse) de levain de départ

Les indispensables

Ce site utilise des cookies, en poursuivant votre navigation vous acceptez notre [politique de confidentialité](#).



Proposé par

Starfrit**Starfrit Hachoir électrique****59.99 \$**[Acheter](#)**Ustensile Starfrit - Louche à soupe****4.99 \$**[Acheter](#)**Ensemble de bols à mélanger et passoire****19.99 \$**[Acheter](#)**Râpe carré 4 faces****6.99 \$**[Acheter](#)

plis doivent se trouver dans le bas de la boule).

5. Déposer les boules sur deux plaques de cuisson individuelles et les couvrir d'un linge à vaisselle. Laisser reposer 2 heures.
6. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Préparer une bouteille à vaporiser de l'eau. Saupoudrer les deux pains de farine et avec un couteau dentelé, faire des incisions en angle sur le dessus des pains, d'une profondeur de 12 mm (1/2 po).
7. Mettre les plaques de cuisson au four et avant de fermer la porte, vaporiser de l'eau à l'intérieur du four environ 8 fois, puis fermer la porte rapidement. Faire cuire les pains de 30 à 40 minutes.
8. Pour tester la cuisson, retirer un pain du four à l'aide d'un linge à vaisselle et cogner sous le pain. Si cela sonne creux, il est cuit. Déposer les pains sur une grille et les laisser refroidir pendant au moins 15 minutes avant de les trancher.

PUBLICITÉ

 Découvrez les produits Starfrit
