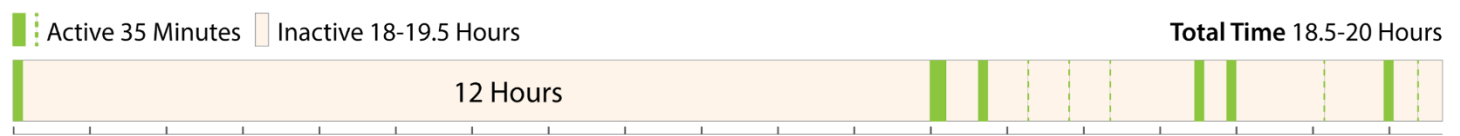


Pain de campagne au levain

Ce pain merveilleux a une saveur riche et un goût doux et délicieux, légèrement aigrelet, grâce à un peu de seigle noir dans le levain panaire. Il contient assez de blé complet et de seigle afin de développer une saveur intense et terreuse, mais conserve néanmoins une mie moelleuse et aérée qui donne une texture idéale. Étant copieux et pratique, il est excellent avec du beurre et se marie bien avec tout – du fromage aux plats principaux.

Rendement : un pain.

Timing : mélangez le levain panaire la veille de la cuisson au four et prévoyez de mélanger la pâte principale environ 12 heures après le levain panaire.



Levain panaire (ferment)

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Levain panaire*	1 c. à soupe + 1 c. à café	18	0,6
Farine non blanchie, environ 12 % de protéine	5½ c. à soupe	50	1,8
Farine de seigle à grains entiers**	2 c. à soupe	20	0,7
Eau	2 c. à soupe+ 1 c. à café	38	1,3

* Idéalement un levain panaire blanc mature et actif avec 100 % d'hydratation.

** Si la farine de seigle noir est indisponible, elle peut être substituée par de la farine de seigle moyenne, de blé complet ou par de la farine non blanchie.

Pâte principale

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Farine non blanchie, environ 12 % de protéine	2¾ tasses	341	12
Farine de blé complet	¾ tasse	55	1,9
Eau	1 tasse + 3 c. à soupe	281	9,9
Sel	1½ c. à café	8,6	0,3

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, pierre à pizza et casseroles pour votre méthode de cuisson à la vapeur préférée. Un thermomètre peut être utile pour mesurer la température de l'eau et de la pâte ainsi que la température interne du pain cuit.

Mélange du levain panaire. Préparez la chambre de pousse avec de l'eau dans le récipient à eau et réglez le thermostat à 72 °F / 22 °C. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients du levain panaire et incorporez jusqu'à ce que ça devienne lisse. Transférez dans un pot propre ou dans un récipient et couvrez-le. Fermentez dans la chambre de pousse à 72 °F / 22 °C pendant 12 heures, jusqu'à ce que ça fasse environ deux fois et demie en volume.

Mélange et autolyse de la pâte principale. Assurez-vous qu'il y a encore de l'eau dans le récipient à eau dans la chambre de pousse et réglez le thermostat à 79 °F / 26 °C. Réchauffez l'eau à environ 84-90 °F / 29-32 °C (utilisez de l'eau plus froide si la température de la pièce est plutôt élevée). Mesurez ou pesez les deux types de farine dans un bol, ajoutez de l'eau et mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit humidifiée. Faites un puits dans la pâte et ajoutez le levain panaire. Sans mélanger le levain panaire dans la pâte, tirez les côtés de la pâte vers le haut et au-dessus du levain pour le recouvrir. Laissez reposer pendant environ 30 minutes dans la chambre de pousse.

Ajout du sel. Saupoudrez le sel sur la pâte principale et mélangez jusqu'à ce que le sel et le ferment soient complètement intégrés. Transférez dans un récipient légèrement huilé avec un volume d'au moins un litre.

Fermentation de la pâte à 79 °F / 26 °C. Mettez la pâte dans la chambre de pousse et fermentez-la pendant environ 2,5-3,5 heures. Pendant les premières 90 minutes, pliez la pâte à trois reprises. Chaque fois, étirez-la d'abord des quatre côtés et repliez-la vers le centre, ensuite étirez et pliez les coins aussi vers le centre de la pâte. Après avoir plié la pâte de ces deux manières trois fois, laissez-la reposer tranquillement jusqu'à ce qu'elle atteigne un volume d'un litre.

Préfaçonnage de la pâte. Étirez doucement et pliez les quatre côtés de la pâte pour créer une forme régulière (carrée ou rectangulaire), puis couvrez et laissez reposer pendant 15 minutes. Entre-temps, préparez une plaque de four ou un panier à fermentation avec au fond une toile de boulanger ou un torchon de cuisine bien enfariné.

Façonnage en ovale. Placez la pâte sur une surface légèrement farinée avec les plis au-dessus, ensuite pliez la pâte en forme de carré en deux avec le pli sur le bord plus long, situé le plus proche de vous. Scellez le pli en appuyant vers le bas. Retournez la miche avec le pli centré et au-dessus et mettez-la sur une plaque de four, préalablement recouverte d'une toile en lin.

Levée de la miche. Posez la miche dans la chambre de pousse, encore réglée à 79 °F / 26 °C, pendant 2-2,5 heures, jusqu'à ce que la pâte soit visiblement plus large, mais qu'un doigt doucement pressé dedans fasse encore un creux qui rebondit lentement.

Préparation de la cuisson au four. Une heure avant de faire cuire le pain, placez la pierre à pizza au milieu du four et préchauffez-le à 450 °F / 232 °C. Préparez le four pour l'étuvage en utilisant votre méthode habituelle (telle que mettre de la glace sur une poêle en fonte ou sur une plaque de four préchauffée) ou placez une casserole profonde et rectangulaire allant au four à côté pour couvrir la miche et créer une chambre de vapeur.

Entaille et cuisson à la vapeur à 450 °F / 232 °C. Retournez la miche délicatement sur un papier parchemin ou sur une pelle à pain farinée. Enlevez l'excès de farine du dessus et des côtés de la miche. Avec une lame de boulanger ou un couteau dentelé, entaillez deux longues lignes, légèrement obliques.

Glissez le pain sur la pierre à pizza chaude et étuvez le four ou couvrez la miche. Faites cuire au four pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit d'une couleur brun doré foncé et que la température interne atteigne au moins 200 °F / 93 °C. Après 20 minutes, tournez la miche pour un brunissement uniforme et enlevez le couvercle ou la casserole de vapeur. Laissez le pain tiédir avant de le trancher.

Formule globale

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Pourcentage du boulanger
Farine non blanchie, environ 12 % de protéine	400	14,1	84,3 %
Farine de blé complet	55	1,9	11,6 %
Farine de seigle complet	20	0,7	4,1 %
Eau	328	11,6	69,1 %
Sel	8,6	0,3	1,8 %