

# PAIN AU LEVAIN

Association « Le Bouillon » le 04/12/24



## INGRÉDIENTS :

- 500 g de farine T 80
- 100 g de levain ou 8 g de levure de boulanger
- 9 g de sel
- 280 g d'eau à 32°

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Pétrissez avec amour pendant au moins 15 minutes, jusqu'à formation d'une boule lisse.
3. Laissez lever deux heures au moins, trois c'est mieux, et quatre c'est parfait (en fonction des températures, de l'état du levain, de la farine...)
4. Divisez la pâte en fonction du nombre de pains désirés, puis faire les formes souhaitées.
5. Laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.
6. Grigner avec une lame et enfourner à 240 ° pendant une trentaine de minutes.
7. Laisser refroidir sur plaque.

Astuce : si le développement du pain n'est pas complètement satisfaisant, il est possible d'ajouter un petit peu de levure fraîche.

Différentes formes : baquettes, boule, auvergnat, tabatière, tresse, épis...

Faire du levain : moitié eau/moitié farine (utiliser de la farine complète : 110, seigle...). L'idéal est que l'ensemble soit à la température de l'air ambiant.



LEVAIN ==>



