

Un bon pain au levain

Un bon pain au levain, c'est 3 ingrédients : de l'eau, de la farine et du sel (le savoir perdu ?).

Un pain déjà tout prêt, emballé au rayon c'est... plus de 15 ingrédients

Jetez un œil à n'importe quelle étiquette de pain tout fait, c'est fou :

17 ingrédients !

Dont 5 aux noms complètement imprononçables, pour rendre la farine plus blanche, pour faire gonfler le pain plus vite, pour lui donner artificiellement plus de goût, une croûte plus dorée...

Pas très difficile de comprendre pourquoi il est moins bon pour nous, quand on voit ce qu'il contient

- Des **conservateurs** que notre corps a du mal à assimiler (*le propionate de calcium*)
- Des **émulsifiants** aux noms barbares (*esters mono et diacétyltartriques*) qui font lever la pâte plus vite, et qui *fragilisent nos intestins*.
- Du **sucre**, de l'**huile de colza** et de **quantités élevées de sel**.

Le bon pain n'a pas besoin de tout ça pour avoir du goût

Voici une recette facile de pain au levain avec le levain en poudre du commerce qui peut rendre service si on a peu de temps. C'est le top du pain quand on le fait au levain plutôt qu'à la levure car son goût est unique !

Ingrédients

- 400 gr de farine bio à pain T65
- 230 ml d'eau tiède (28° environ)
- 200 gr de levain maison liquide (50/50)
- 8 gr de sel (1/2 tbsp)
- 4 gr de levure de boulanger sèche (1 tsp)
- 3 cuillérées de graines de sésame & lin (facultatif)

Ustensile

- Robot sur socle

Préparation

Au préalable à la réalisation du pain la veille ou le matin, il faudra sortir le levain du réfrigérateur s'il n'a pas servi depuis 3/4 jours,, s'assurer que le levain bulle toujours un peu et le "réactiver". Pour cela il faut par exemple peser 200 g de levain, lui ajouter 100 g de farine et 100 g d'eau tiède. Mélanger et laisser reposer à température ambiante. ainsi la fermentation eau/farine va se réactiver

1. Dans le bol du robot mélanger les 400 g de farine avec les 230 ml d'eau à la vitesse 1 jusqu'à obtenir une boule. Laisser reposer 1 h environ. A ce moment-là la pâte est souple et s'étire facilement.
2. Pendant ce temps préparer 3 récipients, un avec les 200 g de levain, 1 avec les 8 g de sel et 1 avec la levure. Selon la levure utilisée, si c'est de la levure sèche active il faut la réhydrater avec une petite cuillerée d'eau. (Si c'est de la levure sèche instantanée ou de la levure fraîche on la mettra directement dans le bol du robot sans la réhydrater)





3. Ajouter alors le levain et la levure et pétrir toujours à vitesse 1 jusqu'à la mise en boule. Ajouter le sel en dernier. Quand la boule est souple, arrêter de pétrir, recouvrir d'un torchon et laisser reposer. Le repos peut durer *toute la nuit*.

Le lendemain la pâte a augmenté de volume. Fariner un peu le plan de travail et y déposer la pâte.

La pétrir brièvement pour ne pas chasser trop de gaz et la poser sur une planche farinée.



4. Faire 3 boules en rabattant bien avec les mains dessous comme pour faire un "petit ballon" déposer éventuellement dessus des graines (lin, sésame) après avoir humidifié le dessus avec ses mains.

Recouvrir du torchon et laisser reposer encore au moins 1 h

5. Préchauffer le four à 250° avec la tôle à l'intérieur et un petit récipient d'eau. A température, saupoudrer d'un peu de farine sur le dessus si on le désire, inciser les boules (j'ai fait comme un carré dessus, on peut faire une croix) et les enfourner en jetant encore un peu d'eau pour faire de la vapeur. Baisser à 230° et laisser cuire 25 min.

6. Laisser refroidir sur une grille.



Variantes :

- On peut façonner les 3 boules en les étirant progressivement pour en faire 3 baguettes. A ce moment il faut faire 3 gouttières dans le torchon pour les faire reposer avant de les cuire.

