

PAIN A LA FARINE BISE à la période du CORONA VIRUS

POUR 3 PAINS DE 330 g



Faire un levain 4 heures avant de commencer à faire la pâte finale avec 75 g d'eau + 5-7 g de levure de boulanger, mélanger jusqu'à dissolution complète et ajouter 75 g de farine blanche, mélanger vigoureusement, couvrir et laisser reposer 4 heures.

500 g de farine bise tamisée

20 g de levure

300 g d'eau

1 petite c. à café de miel

15 g de sel

1. Dissoudre la levure dans les 3 dl d'eau

Ajouter ce délayé, **le levain** et le miel à 500 g de farine tamisée. Mélanger au robot, ou à la main ; juste avant que la pâte se forme ajouter le sel

Pétrir 10-15 minutes au moyen du robot ou à la main

2. LAISSER LEVER A COUVERT TOUTE LA NUIT AU FRIGIDAIRE

3. Aplatir la pâte et replier les bords vers le milieu, former une boule puis 3 boudins et les mettre dans les moules prévus à cet effet

Former une boule puis former 2 miches ovales

4. **Laisser lever 45 minutes** en recouvrant les moules d'un cornet en plastic

5. Saupoudrer les pains avec un peu de farine et faire des entailles avec lame de rasoir.

6. Chauffer le four à 220°C (chaleur supérieure et inférieure, 2^{ième} rang) et ajouter un récipient d'eau dans le bas du four

7. Cuire 10 minutes à 220°C puis baisser la température à 180°C et prolonger la cuisson d'environ 30 minutes