

LEVAIN ET BOULANGERIE

Pain de blé au levain et à la levure

Deux pains allongés selon la recette de PJ Hamel. Le levain apporte la saveur, tandis qu'un peu de levure sèche aide la pâte à lever.

Auteur de la recette : PJ Hamel · King Arthur Baking



TEMPS

3 heures et 7 minutes ; cuisson : 25-30 minutes

QUANTITÉ

2 pains d'environ 25 cm de long (10 pouces)

Méthode: Levée d'une pâte au levain avec de la levure instantanée, puis cuisson

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Conserver les pains légèrement enveloppés quelques jours à température ambiante. Les congeler pour les garder plus longtemps.

Ingrédients

- ❑ 600 g de farine de blé blanche non blanchie
- ❑ 340 g d'eau tiède
- ❑ 227 g de levain mûr et actif
- ❑ 15 g de sel fin de table
- ❑ 1-2 cuillères à café de levure boulangère instantanée

Peser les ingrédients indiqués en grammes ; mesurer la levure avec une cuillère à café.

Matériel

- ❑ Une balance de cuisine, un grand saladier, une plaque, du papier cuisson, un couteau bien aiguisé pour les entailles et une grille de refroidissement.

Préparation

1. Pétrir la pâte

Réunir tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Pain de blé au levain et à la levure / suite

2. Laisser lever

Déposer dans un saladier légèrement huilé, couvrir et laisser doubler de volume pendant environ 1½ heure.

3. Façonner les pains

Sur un plan de travail légèrement fariné, diviser la pâte en deux. Replier les bords de chaque morceau vers le centre, retourner soudure dessous et former une boule. Couvrir pendant 15 minutes. Rouler ensuite sur le plan de travail non fariné pour former des ovales épais ; pour des pains plus longs, rouler jusqu'à environ 25-28 cm (10-11 pouces).

4. Deuxième levée

Déposer sur une plaque graissée ou couverte de papier cuisson. Couvrir et laisser bien gonfler pendant environ 1 heure. Vers la fin de la levée, préchauffer le four à environ 220°C (425°F).

5. Inciser et cuire

Vaporiser d'eau tiède, poudrer de farine et faire deux entailles obliques assez profondes sur chaque pain. Cuire 25-30 minutes, jusqu'à obtenir une croûte bien dorée. Laisser refroidir sur une grille.

Conseils

Avec un levain sain et actif, utiliser 1 cuillère à café de levure ; la levée peut prendre plus de temps. Avec un levain moins actif ou pour une levée plus rapide, utiliser 2 cuillères à café.

Pour servir

Laisser refroidir sur une grille avant de trancher.

À la loupe

Ce qui fait lever ce pain

Les levures produisent du dioxyde de carbone pendant la fermentation, et le gaz retenu dans la pâte la fait gonfler. Cette recette contient à la fois du levain actif et de la levure sèche instantanée. La levure ajoutée favorise la levée, tandis que le levain apporte ses propres micro-organismes, son acidité et ses arômes.

