

# Le pain paysan au seigle

1

## LE LEVAIN DE SEIGLE

Pour sa recette, Robert utilise un levain qu'il a fabriqué il y a 5 ans ! Pour vous rapprocher au plus de sa recette, vous avez plusieurs options :

Option n°1

Vous avez déjà un levain (quelle chance !) ou vous pouvez vous en procurer auprès d'un boulanger

Option n°2

Vous vous lancez dans la fabrication d'un vrai levain. Cela prend plusieurs jours, vous trouverez une recette sur le [blog Ni Cru Ni Cuit](#)

4,25 g de levure fraîche de boulanger

57 mL d'eau

SEIGLE

85 g de farine de seigle T 110



Option n°3

Vous fabriquez un levain simplifié, en utilisant de la levure : il vous suffit de mélanger la farine avec l'eau, et la levure. Laissez reposer 4 heures dans un endroit tiède avant de l'utiliser.

Environ 500 mL d'eau

le levain

SARRASIN

25 g de farine de sarrasin

EPEAUTRE

150 g de farine d'épeautre

75 g de seigle concassé

SEIGLE

250 g de farine de seigle T 110

11,5 g de sel

2

**L'humidification** : Mélangez les farines dans un saladier et faites un puits au centre. Ajoutez-y le levain, puis couvrez et laissez reposer 1 heure. Ajoutez ensuite le sel et de l'eau petit à petit. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts.

**Passage en tête** : Formez des boules de pâte, que vous posez dans un grand plat (à défaut d'un vrai pétrin !). Laissez reposer 1 heure 30.

3

**Soufflage** : Prenez chaque boule de pâte, étirez-la, soulevez-la à hauteur de vos épaules, puis frappez-la sur un plan de travail propre et fariné. Répétez l'opération trois fois. Le soufflage sert à faire rentrer le maximum d'air dans le pain.

**Façonnage** : formez des boules de pain, en farinant régulièrement le plan de travail et la boule de pain. Placez cette boule de pain dans un panier ayant la forme et la taille du pain que vous souhaitez. .

4

Préchauffez votre four à environ 200°C. Si vous avez une pierre à pain, c'est le moment de l'utiliser ! Sinon... tant pis !

Quand le four est bien chaud, sortez le pain de son panier, et faites-le cuire environ 1 heure, en surveillant la formation de la croûte du pain.