



Pains, viennoiseries
Pain de seigle



3h45 **25 min** **20 min** **3h** **223**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

250 g **Farine**
250 g **Farine**
25 g **Levure biologique**
10 g **Sel**
300 g **Eau**

Étape 1

Mélange des ingrédients

- 1 Dans un grand saladier, verser les farines, le levain fermentescible et le sel.
- 2 Ajouter l'eau légèrement tiédie.
- 3 Pétrir pendant environ 5 minutes pour mélanger tous les ingrédients.
- 4 Pour stabiliser le saladier sur la plan de travail, placer un torchon plié en deux en dessous. De cette façon, il ne glissera pas.

Étape 2

Pétrissage

- 1 Poser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné.
- 2 Pétrir pendant 15 minutes.
- 3 Le bon geste: étirer, rabattre et malaxer la pâte, étirer, rabattre et malaxer... Elle doit devenir lisse, élastique et brillante.

Étape 3

Première fermentation

- 1 Transvaser la pâte dans le saladier.
- 2 Le recouvrir d'un linge propre et humide.
- 3 Laisser reposer pendant 1 heure 30 minutes, à température ambiante.

Étape 4

Façonnage des pains

- 1 Ecraser la pâte avec les poings.
- 2 La pétrir de nouveau pendant 1 minute.
- 3 Séparer la pâte en 2 pâtons.
- 4 Façonner deux pains courts.

Étape 5

Deuxième fermentation

- 1 Déposer les pains sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- 2 Les recouvrir d'un linge humide.
- 3 Laisser fermenter pendant 1 heure 30 minutes à température ambiante.

Étape 6

Préchauffage du four

- 1 Trente minutes avant la fin de ce temps de repos, commencer le préchauffage du four à 240°C (Th.8).
- 2 Placer une lèchefrite sur une grille en bas du four.

Étape 7

Coupe des pains avant cuisson

- 1 Fariner légèrement la surface des pain.
- 2 A l'aide d'une lame de cutter propre, faire des incisions nettes sur une profondeur d'1 cm sur toute la longueur, en les espaçant de 2 à 3 cm.
- 3 Pour préserver la lame de cutter de la rouille entre deux fournées, l'enduire d'huile de cuisine et la stocker dans une feuille de papier absorbant.

Étape 8

Cuisson des pains

- 1 Enfournier les pains en les disposant sur la plaque.
- 2 Verser 1 bol d'eau sur la lèchefrite pour générer de la vapeur dans le four.
- 3 Après 10 minutes de cuisson, baisser la température du four à 200°C (Th.6-7) et laisser cuire encore 10 minutes.
- 4 Retirer les pains du four et les laisser refroidir sur une grille.

Étape 9

Dressage

Couper les pains en tranches fines.

1

2 Les disposer dans une corbeille.