

Pain au levain bio

Ingrédients :

Panier vapeur

Farine T80

Levain lyophilisé

Eau à 40°

Sel

Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base

350 g

10 g

175 g

1 c. à c.

6 c. à s.

Grande cocotte

500 g

20 g

350 g

1 c. à c. bombée

7 c. à s.

Préparation :

- 1 - Dans un récipient, mélangez le levain avec la farine, le sel et ajoutez l'eau à 40°.
- 2 - Pétrir 10 mn afin d'obtenir une pâte ferme et souple.

1ère levée :

- 3 - **Versez les c. à s. d'eau au fond de la cocotte.**
- 4 - Préchauffez l'Omnisciseur 5 mn Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- 5 - Une fois la vapeur formée, déposez la boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 40 mn (Omnisciseur éteint).
- 6 - Quand la pâte est levée, repétrir la pâte pour chasser l'air sur un plan de travail fariné.
- 7 - Formez le pain et à l'aide d'un couteau aiguisé, pratiquez des incisions (en diagonales ou en damier).

2ème levée :

- 9 - Préchauffez l'Omnisciseur 5 mn Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- 10 - Une fois la vapeur formée, déposez votre boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 20 à 30 mn (Omnisciseur éteint).
- 11 - **Quand la pâte est levée et sans ouvrir la cocotte, démarrez la cuisson.**

Temps de cuisson :

	35/40mn	40/45 mn
Inversion*	20 mn	25 mn
HAUT :	Maxi**	Maxi**
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Conseils :

**Pour un dorage et une cuisson uniformes voir conseils page 8.