



Les rendez-vous de Raoul

Votre Pain au Levain

en grammes

Rafraichis	vendredi soir	samedi matin	samedi soir
Levain	1	9	63
Farine	4	27	181
Eau à température ambiante	4	27	181
TOTAL	9	63	425

Dimanche matin

	Levain Tout Point	Pétrissée	TOTAL	% de poids de Farine
Farine	213	545	758	64%
Eau	213	272	485	1%
Sel		8	8	
Total pétrissée	425		1250	

Dimanche Matin:

- 1) délayer les 272 gr d'eau tiède au Levain Tout point (425 gr)
- 2) ajouter 545 gr de Farine + 8 gr de sel
- 3) pétrir délicatement 5 min puis 30 min de repos
- 4) pétrir délicatement 5 min puis 30 min de repos
- 5) pétrir délicatement 5 min puis 30 min de repos
- 6) mettre en Boule et laisser reposer ; 1ère pousse (le pointage) : 3-4h environ, il faut que la pâte ait pris 1 volume x 2
- 7) bouler doucement à nouveau et laisser reposer ; 2ème pousse (l'âpret): 2h environ, il faut que la pâte ait pris 1 volume x 2
- 8) préchauffer le four à 230°C
- 9) Cuisson de votre Pain : 30-40 min
- 10) vérifier la bonne cuisson en tapotant le dessous du pain, il sonne "creux"
- 11) laisser "ressuer" sur une grille

Partager et déguster

