

Pain complet d'Eric Kayser

Ingrédients pour 2 pains:

levain liquide :

Il faut prévoir 4 jours pour que le levain soit prêt.

1er jour :

On mélange dans un petit saladier 50 g d'eau et 50 g de farine T150.

On couvre d'un film plastique et on laisse 24 h à température ambiante et à l'abri des courants d'air.

2ème jour :

On mélange 100 g d'eau avec 100 g de farine T65 et 20 g de sucre en poudre.

On ajoute le mélange à la préparation de la veille.

On "touille" bien, on couvre et on attend encore 24 h.

3ème jour :

On mélange 200 g d'eau avec 200 g de farine T65.

On rajoute au précédent mélange. Attention le récipient doit être suffisamment grand pour que le levain puisse gonfler.

4ème jour :

Le levain est prêt à travailler. On prélève la quantité nécessaire au pain du jour et on place le reste dans un pot fermé hermétiquement au réfrigérateur.

Lorsqu'on veut le faire travailler à nouveau, je mélange en principe 200g d'eau et 200g de farine T65 que j'ajoute à mon levain restant. Et je remets au frais.

En faisant cette opération, on dit que vous avez nourri le levain.

Il va se remettre à faire des bulles et à gonfler.

Pour les pains :

30cl d'eau à 20°

10g de sel

500g de farine complète

250g de levain liquide

2g de levure fraîche de boulanger

Mélangez la levure fraîche avec 5 cl d'eau. Laissez fermenter 20 minutes. Dans le bol du robot, mélangez la farine et le sel. Ajoutez la levure délayée avec le levain liquide et le reste d'eau. Pétrissez bien une dizaine de minutes. Laissez reposer sous un torchon humide pendant 30min. Saupoudrez le plan de travail de farine et séparez la boule en 2 pâtons. Façonnez des bâtards que vous déposerez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Vaporisez les avec un peu d'eau et laissez lever 1h30 sous un torchon humide.

Faites chauffer votre four à 240°. Quand il est à température, versez un fond de verre d'eau pour créer de la buée. Enfournez 25min environ. Faites refroidir sur une grille.