

# Pain de la St Valentin au levain, au cacao et aux 4 épices



## Ingrédients :

- 325 g de farine de blé bio
- 175 g de levain liquide
- 170 g d'eau de source
- 1/2 cuillère à soupe rase de sel marin
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 3 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 1 cuillère à café de mélange "4 épices"

## Recette:

Pétrir tous les ingrédients ensemble pendant 30 mn, soit avec une machine à pain, soit à la main (dans ce cas essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte). Laisser reposer et lever la pâte pendant 3 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage.

Pétrir pour enlever le gaz carbonique. Diviser la pâte en deux, former deux boudins et les disposer en forme de cœur. Laisser lever de nouveau pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier.



Préchauffer le four à 230°C. Inciser le dessus du pain rapidement. Verser un peu d'eau dans le lèche-frites et enfourner pendant 15 mn.

Laisser refroidir sur une grille avant de se régaler.