



PAIN AU PETIT EPEAUTRE

La mie était bien alvéolée et élastique, et on sentait bien le goût du levain, sans que le pain soit fort malgré la farine de seigle: j'ai pu manger de ce pain au petit-déjeuner, ce qui est un test pour moi car j'ai envie de douceur le matin.

200 g de farine de seigle T 130
300 g de farine de petit épeautre T 70
400 ml d'eau
2 c.c. de sel
2 c.c. de sucre complet ou de mélasse

levain hermann
1 c.c. de sucre complet ou de mélasse
2 c.s. de farine
4 c.s. d'eau

Verser le levain dans une grand jatte.

Ajouter le sucre, la farine et l'eau, mélanger et laisser reposer pendant 2 h dans un endroit chaud, ou jusqu'à que le levain mousse.

Ajouter les farines dans la jatte, délayer le sucre et le sel avec l'eau et ajouter cette préparation au contenu de la jatte en mélangeant avec une cuiller en bois.

Travailler la pâte qui doit avoir la consistance d'une pâte à gâteau. Au besoin rajouter un peu d'eau ou de farine.

Couvrir la jatte et la mettre dans un endroit chaud pendant environ 4 h, jusqu'à que la pâte ait doublé de volume.

Huiler et fariner un moule à pain ou à cake, y verser la pâte et lisser le dessus avec une cuiller mouillée. Couvrir le moule et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à que la pâte arrive au bord du moule.

Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante), enfourner le pain et laisser cuire environ 1 heure en surveillant la coloration.

On peut démouler le pain à mi-cuisson pour avoir plus de croûte.

Vérifier la cuisson (le pain doit sonner creux quand on le frappe en dessous).

Laisser refroidir avant de déguster.

Ce pain se conserve au moins une semaine bien emballé.