



pain de seigle

Fermentation

Longue au levain l

Mie

Mie dense et foncée, riche en fibres

A savourer

Avec des mets iodés

Dégustation

Des notes épicées et de fruits secs

Recette sur levain liquide, pointage retardé

• Farine T65 BIO	270 g
• Farine Seigle Meule T130 BIO	730 g
• Eau	750 g
• Levain liquide BIO	250 g
• Sel	20 g
• Levure	2 g

Recette sur levain naturel pointage retardé

• Farine T65 BIO	270 g
• Farine Seigle Meule T130 BIO	730 g
• Eau	780 g
• Levain naturel BIO	100 g
• Sel	18 g
• Levure	2 g

Pétrissage : (au batteur)

5 min en 1^{ère} vitesse

Température idéale de la pâte : 17/18°C

Pointage :

1 heure en bac

Donner un rabat au bout de 30 min et mettre en froid

30 min après, jusqu'au lendemain

Réchauffe :

Laisser revenir la pâte 1 à 2 h à température ambiante.

Division et Façonnage :

Poids des pâtons : 400 g

Faire une bonne mise en forme (faire disparaître le côté "piqué" de la pâte

Détente :

10/15 min

Façonner en batard

Apprêt :

Environ 90 à 120 min suivant température ambiante

Cuisson :

Pleine buée (évacuer la buée au bout de 5 min)

Four vif pendant 10 min puis température normale pendant 25/30 min