

# Pain d'épeautre

## sur levain liquide

### Recette :

- Farine de meule Epeautre 1 000 g
- Eau 630 g
- Levain liquide 300 g
- Sel 20 g
- Levure 5 g

### Pétrissage : (au batteur)

Au batteur

4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse

6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse

La pâte doit se décoller de la cuve

Température de pâte : 23°C

### Pointage :

60 min

Faire deux rabats. Le 1<sup>er</sup> au bout de 30 min, le 2<sup>ème</sup> 30 min après et mettre au froid (en bac) à 3°C.

### Réchauffe :

1 h à température ambiante

### Détaillage :

400 g mise en forme

### Détente :

20 min

### Façonnage :

En banneton ou sur couche farinée (tourne à gris)

### Apprêt :

45 à 60 min

### Cuisson :

40 à 45 min

Four chaud pendant 10 min, ensuite baisser la température du four pour avoir une bonne cuisson à cœur sans avoir une couleur trop prononcée



# Pain d'épeautre

## sur levain naturel

### Recette :

Farine de meule Epeautre	1 000 g
Eau	650 g
Levain naturel	400 g
Sel	18 g
Levure	2 g

### Pétrissage : (au batteur)

10 min en 1<sup>ère</sup> vitesse

4 à 5 min en 2<sup>ème</sup> vitesse

La pâte doit se décoller de la cuve.

Température de la pâte : 23°C

### Pointage :

90 minutes

Faire deux rabats dans la 1<sup>ère</sup> heure (à 30 min d'intervalle)

### Détente :

20 min

### Façonnage :

Mise en bannetons

### Apprêt :

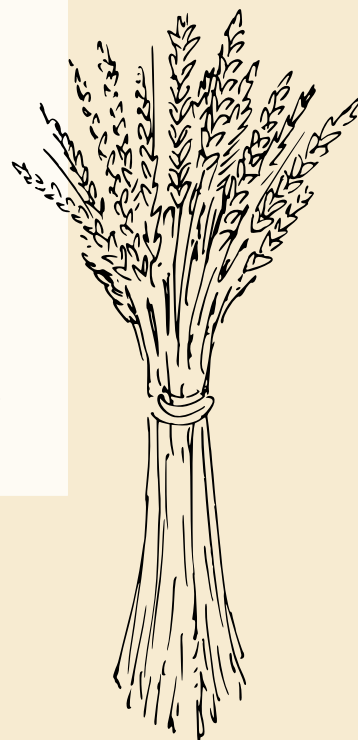
12 à 15 h à 8 °C

Bloquer à 3°C puis réchauffer à 18°C pendant environ 3 h.

### Cuisson :

35 à 45 min

Four chaud pendant 10 min, ensuite baisser la température du four pour avoir une bonne cuisson à cœur sans avoir une couleur trop prononcée



**MOULINS VIRON**  
CHARTRES