

épeautre

Fermentation

Longue au levain

Mie

Mie dense et brune

Croûte

Hyper croustillante

A savourer

Accompagne savoureusement des mets rustiques comme la charcuterie et le fromage ainsi que des plats « canailles »

Dégustation

Une farine riche en enveloppe et en germe donne à ce pain un bouquet envoutant de tonalités végétales et florales

Recette sur levain liquide

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

Recette sur levain naturel

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

Faire une autolyse de 30 min de la farine et de l'eau

Pétrissage : (au batteur)

6/10 min en 1^{ère} vitesse

La pâte doit se décoller de la cuve

Température de pâte : 23°C

10 min en 1^{ère} vitesse

4/5 min en 2^{ème} vitesse

Pointage :

60 min

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

2h faire 2 rabats à 45 min d'intervalle

Réchauffe :

1 h à température ambiante

Pas de réchauffe

Détaillage :

400 g mise en forme

Détente :

20 min

Façonnage :

En banneton ou sur couche farinée (tourne à gris)

Apprêt :

45 à 60 min

12/15h à 8°C

bloquer à 3°C puis 3h de réchauffe à 18°C

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