
Recette sur levain liquide

• Farine de meule T150 BIO	1 000 g
• Eau	750/780 g
• Levain liquide BIO	300 g
• Sel	20 g
• Levure	2 g

Recette sur levain naturel

• Farine de meule T150 BIO	1 000 g
• Eau	820 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)

10 min en 1^{ère} vitesse

4/5 min en 2^{ème} vitesse

Température de pâte : maxi 23 °C

Pointage :

2 h

45 min : faire un rabat

45 min : nouveau rabat

Et 30 min après mettre à 3 °C jusqu'au lendemain

2 h avec rabat à mi-pointage

Réchauffe :

1 h à température ambiante

Détaillage :

400 g mise en forme

Pas de réchauffe

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



intégral

Fermentation

Longue au levain

Mie

Mie légèrement aérée et très brune, riche en fibres

Croûte

Bien présente

A savourer

Idéal au petit déjeuner, mais également agréable à tous moments de la journée

Dégustation

Un festin sensoriel ! Des notes torréfiées et caramélisées, des saveurs épicées et miellées, des arômes d'amande et de cerise noire