

Pain au Sarrasin

de Sarah Grignotages



Moule « Duc »

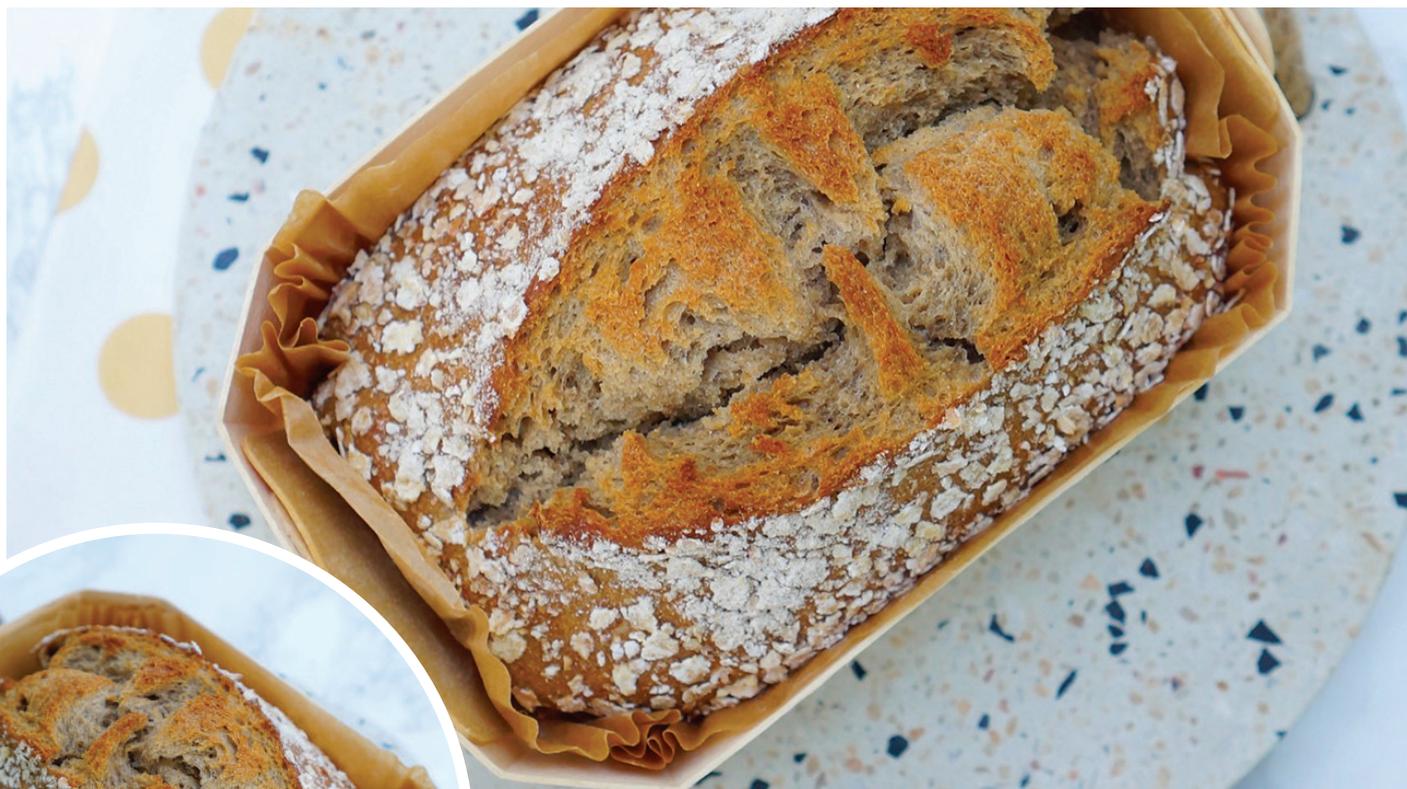


Préparation :
plusieurs heures



Cuisson : 50 min

Difficulté : moyenne



Ingrédients :

Pour un pain :

- 100 g de levain de blé actif
- 200 g de farine de blé T110
- 100 g de farine de sarrasin
- 225 g d'eau à température ambiante
- 6 g de sel
- quelques flocons de sarrasin

Préparation :

- 1 **Préparer le préferment.**
Mélanger 100g de farine de blé, 100g de levain et 100g d'eau. Couvrir et **laisser reposer à température ambiante pendant environ 5h.**
- 2 Ajouter le reste des ingrédients (soit 100g de farine de blé, 100g de farine de sarrasin, 125g d'eau et le sel), à part les flocons.
- 3 Pétrir environ 10 minutes à vitesse moyenne. Former une boule et laisser pousser sous un torchon pendant environ 3h.
- 4 Sortir la pâte du récipient qui a servi à la pousse, la disposer sur un plan de travail légèrement fariné. Reforme une boule. Replier la pâte deux fois sur elle-même pour lui donner une forme légèrement allongée : c'est le façonnage en bâtard.
- 5 Mettre quelques flocons dans une assiette. Tremper le dessus de la pâte dans les flocons.
- 6 **Disposer dans le moule Panibois. Laisser pousser encore 2h sous un torchon.**
- 7 Préchauffer le four à 220°C. Inciser la pâte d'un coup de lame, dans la longueur. Enfourner avec un petit verre d'eau versé dans la lèche-frite (c'est le coup de buée).
- 8 Laisser cuire 20 minutes à 220°C puis baisser à 180°C pendant encore 30 minutes.