

PAIN DE CAMPAGNE MAISON

cuit en cocotte

RECETTE POUR 1 PAIN

BASE « CLASSIQUE »

Farine T55 ou T65 400g
Farine seigle 200g
Eau* 360g
Levure sèche 7g ou
(14g en fraîche)
Miel 10g
Sel 10g
Mélange de graines 50g



**mesurer la température de l'eau (TB70). Température ambiante de la pièce + température de la farine – 70 = température de l'eau à rajouter au mélange (exemple : 22°C + 17°C = 39°C – 70 = eau à 31°C)*

BASE « POOLISH »

Pour une meilleure conservation du pain

« Polish » (à réaliser la veille)

Eau à 20°C 180g
Farine seigle 180g
Levure sèche 1g ou (2g en fraîche)

Base

Farine T55 ou T65 400g
Farine seigle 20g
Eau* 180g
Levure sèche 6g ou
(12g en fraîche)
Miel 10g
Sel 10g
Mélange de graines 50g



**mesurer la température de l'eau (TB70). Température ambiante de la pièce + température de la farine – 70 = température de l'eau à rajouter au mélange (exemple : 22°C + 17°C = 39°C – 70 = eau à 31°C)*

PROGRESSION

- 1. Pétrir l'ensemble** des ingrédients au crochet 10mn. (4mn vitesse lente + 6mn vitesse rapide)
Repos à couvert et à température ambiante une nuit.
- 2. Dégazer et façonner** en une seule boule.
Mouler en cocotte fonte.
Laisser pousser 2h à 30°C.
- 3. Cuisson.** Lamer, ajouter un peu d'eau au fond de la cocotte et couvrir avec le couvercle en fonte.
- Enfourner dans four froid. Cuisson à 250°C durant 1h.
- 4. Démouler sur grille** dès la fin de cuisson.

PROGRESSION

- 1. Réaliser la « polish ».** Mélanger rapidement à la main dans une cuve en plastique l'eau, la farine et la levure sèche.
Repos à couvert à température ambiante une nuit.
- 2. Pétrir l'ensemble des ingrédients (« polish » + base)** au crochet 10mn. (4mn vitesse lente + 6mn vitesse rapide)
Repos à couvert et à température ambiante 4 à 6 heures.
- 2. Dégazer et façonner** en une seule boule.
Mouler en cocotte fonte.
Laisser pousser 2h à 30°C.
- 3. Cuisson.** Lamer, ajouter un peu d'eau au fond de la cocotte et couvrir avec le couvercle en fonte.
- Enfourner dans four froid. Cuisson à 250°C durant 1h.
- 4. Démouler sur grille** dès la fin de cuisson.

