

Merci d'imprimer une recette du site Chef Simon ! A bientôt sur chefsimon.lemonde.fr pour d'autres recettes et techniques culinaires.

Pain de campagne

Ou pain au seigle



Chef Simon - Préparation : **120'** - Difficulté moyenne



Ingrédients

Pour la poolish

100 g de farine courante T55 - 10 cl d'eau à 25°C/30°C - 10 g de levure de boulanger fraîche et une bonne pincée de sucre.

Pour la pâte du pain de campagne

400 g de farine de blé type 55 - 100 g de farine de seigle - 10 g de sel - 20 cl d'eau à 30°C.

Préparation de la recette

Pour le pain de campagne, nous avons choisi la méthode du pain avec poolish pour lui donner un goût un peu plus rustique en gardant une texture aérée et sans avoir un goût de ferment trop prononcé comme avec un levain naturel.

Préparer la poolish

Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède (30°C).

Incorporer la farine en mélangeant à la spatule.

Laisser pointer pour favoriser le développement des levures.

Lorsque la poolish est mousseuse et a doublé de volume, elle est prête à être utilisée dans la pâte à pain.

La pâte

Détendre la poolish dans la cuve au fouet plat avec le reste de l'eau tiède.

Incorporer la farine en une fois et mélanger à vitesse lente d'abord et donner du corps ensuite soit au fouet plat, soit à la queue de cochon.

Une fois la pâte homogène, la verser sur le plan de travail et la pétrir en rabattant la pâte sur elle même et en appuyant. On observe que la pâte se déchire sous la pression.

Remettre la pâte en boule dans la cuve et laisser pointer la pâte à couvert pendant 25 à 30 minutes à température ambiante.

Préchauffer le four à 240°C.

Lorsque la pâte a presque doublé son volume, rompre la pâte en la pétrissant pour lui redonner du corps et façonner.

Former un pain boule ou un pain long et laisser pousser à nouveau d'un tiers du volume. Inciser la surface et vaporiser de l'eau sur le paton.

Placer un récipient d'eau dans le four pour créer une ambiance humide nécessaire à la formation d'une croûte pas trop épaisse et cuire le paton à 200°C pendant 20 à 30 mn selon la taille de votre pain et le degré de cuisson souhaité.

A l'issue de la cuisson placer sur grille pour accélérer l'évaporation de la vapeur contenue dans le pain.

Retrouvez d'autres recettes et techniques sur le site chefsimon.lemonde.fr