

Guide Pratique : Réussir son Pain au Levain Maison

Pourquoi choisir le pain au levain ?

- Meilleure digestibilité : la fermentation longue dégrade le gluten et les phytates.
- Index glycémique plus bas : idéal pour une énergie durable sans pic d'insuline.
- Conservation naturelle : le levain agit comme un conservateur naturel grâce à son acidité.
- Profil nutritionnel supérieur : meilleure assimilation des minéraux (magnésium, fer, zinc).

Matériel nécessaire

- Un levain actif (rafraîchi 4 à 6 heures avant utilisation)
- Une balance de cuisine précise
- Un grand saladier
- Une corne de boulanger
- Un banneton ou un panier doublé d'un torchon fariné
- Une cocotte en fonte (pour créer de la vapeur lors de la cuisson)

Ingrédients

- 500g de farine de blé (type T65 ou T80)
- 350g d'eau tiède (non chlorée)
- 100g de levain actif
- 10g de sel fin

Étapes de préparation

- Mélange : Mélangez la farine, l'eau et le levain jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 minutes (autolyse).
- Pétrissage : Ajoutez le sel et pétrissez légèrement. Effectuez 3 séries de rabats toutes les 30 minutes pour structurer la pâte.
- Pointage : Laissez la pâte lever à température ambiante pendant 4 à 6 heures jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Façonnage : Formez une boule serrée et placez-la dans le banneton fariné. Laissez reposer 2 heures ou placez au réfrigérateur pour la nuit.
- Cuisson : Préchauffez le four à 250°C avec la cocotte à l'intérieur. Incisez le pain, placez-le dans la cocotte et cuisez 30 minutes avec couvercle.

- Finition : Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 minutes à 220°C pour obtenir une croûte dorée.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir le pain sur une grille pendant au moins 2 heures avant de le trancher pour stabiliser la mie.
- Conservez le pain dans un sac en tissu ou une boîte à pain en bois pour laisser respirer la croûte.
- Ne jamais conserver le pain au réfrigérateur, cela accélère le rassissement.