



Ingrédients :

- 800 g de farine d'épeautre
- 175 g de farine de seigle complète
- Environ 100 g de levain
(penser à garder environ 50 g du levain de base)
- 1 sachet de levure sèche
- 15 g de sel
- 1 cuillère à soupe d'épices à pain
(graines de coriandre, de fenouil, de cumin, d'anis,
moulues ou broyées)
- 325 ml d'eau tiède
(température du doigt, c'est-à-dire environ 37°C)
- Optionnel :
flocons d'avoine, graines de tournesol ou graines de lin

Le levain doit être nourri avant la cuisson du pain et laissé à température ambiante pendant quelques heures. Ainsi, il est préférable de le nourrir la veille du jour où on veut faire le pain. De cette façon, les micro-organismes redeviendront actifs après la phase de repos.

Préparation :

Bien mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol et y ajouter le levain (env. 100 g du levain nourris au préalable ; le reste peut retourner au frigo).

Ajouter l'eau tiède en remuant doucement, soit avec une cuillère en bois, soit avec le crochet à pâte. Lorsque tout est mélangé, bien pétrir bien la pâte à la main.

Si on le souhaite, on peut maintenant incorporer des flocons d'avoine, des graines de tournesol et/ou des graines de lin. Si la pâte est trop sèche, ajoute un peu d'eau. La pâte doit être lisse mais encore légèrement collante/moelleuse.

Couvrir le bol d'un linge et laissez la pâte lever dans un endroit chaud pendant minimum 2 heures.

Une fois que la pâte a bien levé, saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail et façonner la pâte en un pain rond.

Placer la pâte dans un panier de fermentation ou un bol de la taille de votre pain et laissez la pâte lever pendant 15 minutes supplémentaires (ajouter un peu de farine dans le fond du bol pour éviter que le pain n'y colle).

Préchauffer le four à 230°C et placer dans le bas du four un plat allant au four avec de l'eau à l'intérieur.

Placer du papier sulfurisé sur une plaque de four et retourner le pain sur la plaque. Coupez une croix sur la surface du pain (à l'aide d'un couteau bien aiguisé) et mettre à cuire au milieu du four.

Après 15 minutes de cuisson, baisser la température à 200°C et faire cuire le pain pendant 30 minutes supplémentaires.

S'il est correctement cuit, le pain doit sonner creux lorsqu'on le tapote à l'aide d'une cuillère en bois. Si le pain ne sonne pas creux, laisser dans le four pendant 10 minutes supplémentaires.

Laisser le pain refroidir avant de le couper et le déguster.

Bon Appétit !

