



## Vidéos sur le blé

# Vidéos sur le blé

## Pain



### Ingrédients levain polish

---

100 g de farine multicéréales

---

100 g d'eau

---

5 g de levure

---

### Réalisation

1. Mélanger le tout et laisser reposer environ 2h00 à couvert à température ambiante ou préparer le soir avant et stocker au frigo

### Pâte multicéréales

---

200 g de levain

---

1 kg de farine multicéréales

---

600 g d'eau

---

15 de sel

---

20 g de levure

---

### Réalisation

1. Mélanger et pétrir finement tous les ingrédients.
2. Laisser pointer environ 1h00
3. Diviser et façonner
4. Laisser fermenter
5. Enfourner et cuire environ 30 minutes

Jean-Louis

# Vidéos sur le blé

## Pain aux céréales antiques

### Ingrédients

---

350 g de farine d'amidonnier

---

150 g de farine d'engrain (ou petit épeautre)

---

95 g de farine de seigle

---

375 g d'eau

---

13 g de sel

---

16 g de levain

---

### Réalisation

1. Mélanger les différentes farines
2. Ajouter le sel, l'eau et le levain
3. Bien mélanger mais sans pétrir
4. Laisser reposer 12h à couvert à température ambiante
5. Après 12h façonner la pâte en une boule
6. Déposer la pâte clé vers le bas dans un panier recouvert d'un linge enfariné
7. Laisser reposer encore une fois 12h
8. Préchauffer le four à 250 °C
9. Placer le pain dans une cocotte en fonte, clé vers le haut, mettre le couvercle et enfourner
10. Baisser la température à 230 °C et cuire le pain durant 35 minutes
11. Enlever le couvercle de la cocotte et laisser encore 15 minutes à 200 °C
12. Sortir le pain du four et le laisser refroidir sur une grille

Pamela