

Recette du pain de Lison

Pour faire le pain, il faut tout d'abord préparer du Levain (Environ 5 jours)

Pour fabriquer le Levain, il faut mettre dans un bocal propre :

- 20cl d'eau de Source et 30gr de Farine (Bio de préférence). Remuer, fermer et laisser à température ambiante.
- Recommencer l'opération pendant 3 jours (Dès le 2ème jour des bulles commencent à apparaître)
- Le 5ème jour, la veille de la préparation du pain, mettre 100gr de Farine et 80gr d'eau afin d'avoir suffisamment de levain.

Votre Levain est actif, vous pouvez démarrer la fabrication du pain :

- 500 g de Farine (possibilité de mélanger les farines : sur la Photo , il y a 250gr Farine Blanche T65 et 250gr Farine 5 céréales)
- 10 g de Sel
- 300 g d'eau à température ambiante
- 200 g de levain

Pétrir au robot ou à la main afin d'obtenir une pâte lisse qui se décolle de votre bol. Laisser reposer à température ambiante pendant 2 à 3heures, puis mettre au réfrigérateur pendant une nuit.

Le lendemain, sortir du réfrigérateur pendant 2 heures environ, couper le pâton en 2 (ou pas) et former le pain que vous souhaitez.

Attention, ne pas trop travailler la pâte.

Laisser reposer vos pains 1 à 2h à température ambiante.

Préchauffer votre four à 240°C si possible avec vapeur (mettre de l'eau dans un plat au fond du four si vous n'avez pas la fonction).

Enfourner pour environ 30 à 40mn.