

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Mon pain d'épeautre sur poolish

Recette MAP et cuisson cocotte



Faire la poolish la veille

Dans un saladier, mettre

30 g de farine T55
120 g de farine T70 épeautre
160 g d'eau
4 g de levure fraîche ou 1 cc de levure sèche (de type Bruggeman)

Laisser à température ambiante, couvert d'un film étirable, pendant au moins 12 heures.

Le lendemain, la poolish a bien bullé, il faut préparer le pain.

Dans la cuve de votre machine à pain

245 g de farine T70 épeautre
105 g de farine T65
180 g d'eau
2 cc de sel
2 g de levure fraîche ou 1/2 cc de levure sèche

Programme "pâte levée" de 2 h 20 pour la PANA SD 254 et SD 255.

Perso, je laisse lever dans ma cuve en fin de programme, jusqu'à ce que le pâton ait doublé de volume (compter 1 à 2 h).

Vous pouvez laisser lever dans la cocotte directement, si vous préférez.

Mettre le pâton fariné dans la cocotte chemisée d'un papier cuisson.

Eventuellement, vaporiser d'un peu d'eau (pour le croustillant de la croûte), faire les grignes.

Saupoudrer de graines.

Enfourner à four froid 50 min à 250°C. (10 min avant la fin de la cuisson, j'ôte le couvercle pour dorer le dessus de la miche).

