Slow Food®
Cooks' Alliance

Pain et Levain

Recette de Luis Zuzarte, L'Appart (Lausanne, VD)

Ingrédients (pour 3 pains de 1kg chacun)
Levain :
175 g de farine de seigle
190 g d'eau
3,5 g de levain actif (soit environ 1% du poids total de la farine de seigle et de l'eau)

Pain :
1,3 kg de farine de blé
500 g de farina bonà
350 g de levain
35 g de sel
1,3 kg d'eau

Préparation

1. La veille, mélanger tous les ingrédients du levain et laisser s'activer toute la nuit à température ambiante.
2. Dans un grand récipient, peser les farines, le levain et le sel, en veillant à ce que le sel ne soit pas en contact direct avec le levain.
3. Tempérer l'eau afin d'obtenir une température finale additionnée de 70 °C (température de la farine + température de l'eau + température ambiante. Ex : s'il fait 25°C et que notre

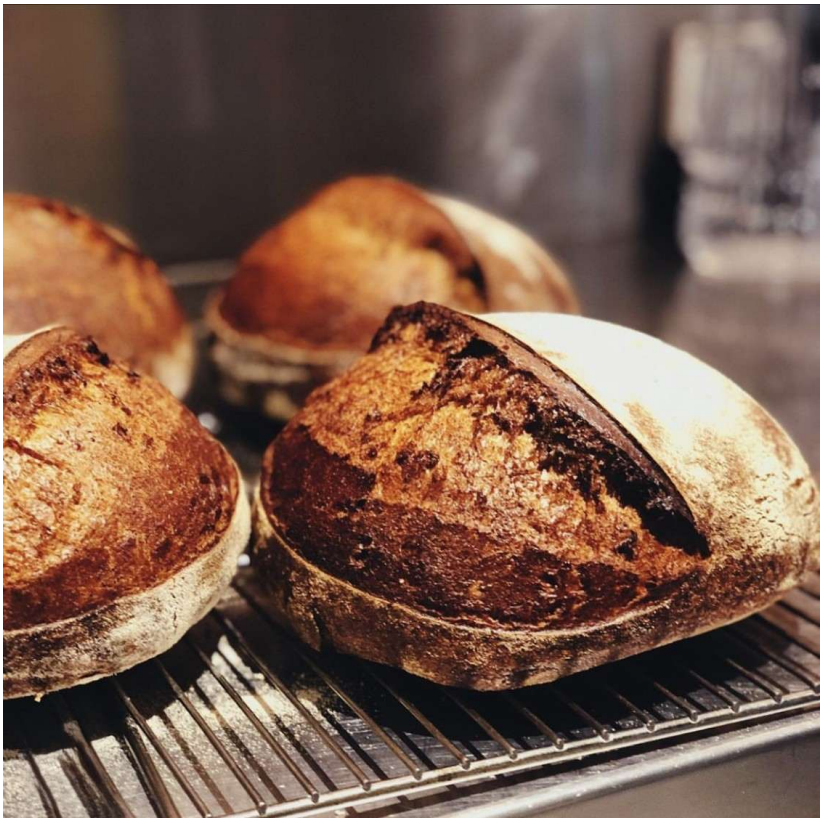
farine est à 23°C, l'eau sera l'élément qui permettra d'équilibrer l'addition et devra être à 22°C).

4. Verser l'eau sur les autres ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène
5. Laisser reposer la pâte et effectuer trois rabats à 30 minutes d'intervalle
6. Diviser la pâte en trois pâtons de 1 kg chacun, puis façonner les pains selon la forme souhaitée.
7. Laisser fermenter au réfrigérateur pendant 12 heures
8. Préchauffer le four à 250°C en laissant les plaques de cuisson à l'intérieur
9. Déposer les pains sur les plaques chaudes
10. Scarifier les pains juste avant l'enfournement
11. Cuire pendant 25 minutes à 245°C en injectant régulièrement de la vapeur
12. Poursuivre la cuisson pendant 30 minutes à 185°C avec évacuant l'humidité

Recommandations du chef :

- Les pains peuvent être congelés puis réchauffés quelques minutes au four avant d'être servis
- Il est possible de remplacer jusqu'à 30 % du poids de la farine de blé par d'autres farines (engrain, seigle, châtaigne, etc.)
- Conserver 1 % du levain pour préparer le prochain levain

Slow Food®
Cooks' Alliance



Slow Food®
Presidio

Les Presidi Slow Food sont des projets Slow Food visant à protéger les petites productions de qualité qui préservent les produits artisanaux traditionnels.
Plus d`informations : slowfood.ch / slowfood.com