

pain intégral (levain/levure)

recette de base		
quantité	%	ingrédients
1.000kg	100 %	farine de blé intégral moulu sur pierre
0.740L	74 %	eau
0.020kg	2 %	sel
0.010kg	1 %	levure
1.770kg	177 %	rendement

Méthode

Le Pain sur levain levure ne peut pas bénéficier de l'appellation « Pain au levain ». La méthode sur levain/levure consiste à prélever 1/3 de la farine destinée à une recette et fabriquer une pâte sans sel. Généralement hydratée 2% à 4% de moins que la recette, cette pâte seraensemencée avec seulement 2 à 3gr de levure/ kg de farine. Cette pâte deviendra le levain/levure après 18 à 24 heures de fermentation à température ambiante.

Préparez votre levain/levure selon le tableau ci-dessous. Pétrir 4-5 minutes en 1^{er} vitesse. Placer a fermenté dans un contenant couvert à température ambiante pour 18 à 24 heures.

pain intégral (levain/levure recette de base)

ingrédients	quantité	%	Levain/ levure 1/3	pétrissée
farine	1.000kg	100 %	0.335kg	0.665kg
eau	0.740L	74 %	0.235L (70%)	0.505L
sel	0.020gr	2 %		0.020kg
levure	0.010gr	1 %	0.001kg	0.009kg
Total	1.770kg	177 %		

Pétrissage : Au moment du pétrissage faire un frasage de 3 minutes avec le reste des ingrédients de la pétrissée. Ajoutez le levain/levure et complétez le pétrissage 5-7 minutes en 1^{er}.

T₀ de la pâte : 24°C.

Pointage: 90 minutes avec 1 rabat après 45 minutes.

Pesée, boulage : 1 X 450gr et 2 X 650gr (boulage délicat) Dé-tente : 10 min. **Façonnage** : -1 bâtard sur couche farinée à l'intégral. Tourne à gris-2 miches en banneton ou sur couche farinée à l'intégral.

Apprêt : 30-45 minutes **Cuisson** : 230°C de 20-30 minutes.

température de base	taux hydratation
60°C	74 %