

Le secret d'un pain complet au levain savoureux et nutritif

Les bienfaits nutritionnels du pain complet

- Riche en fibres pour favoriser une digestion optimale
- Index glycémique plus bas pour une énergie durable sans pic d'insuline
- Source importante de minéraux (magnésium, fer) et de vitamines du groupe B
- Satiété prolongée grâce à la conservation du germe et du son de blé

Ingrédients pour un pain de 800g

- 500g de farine de blé complète (T150) de préférence biologique
- 350ml d'eau tiède (non chlorée)
- 100g de levain actif (rafraîchi 4 à 6 heures avant)
- 10g de sel marin non raffiné

Matériel indispensable

- Un grand saladier en verre ou en inox
- Une balance de cuisine précise
- Une cocotte en fonte avec couvercle
- Une lame de boulanger ou un couteau très aiguisé
- Un banneton ou un panier tapissé d'un torchon fariné

Étapes de préparation

- Mélangez la farine, l'eau et le levain jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis laissez reposer 30 minutes.
- Ajoutez le sel et pétrissez légèrement pour bien l'incorporer.
- Effectuez 3 séries de rabats toutes les 30 minutes pour donner de la force à la pâte.
- Laissez pointer la pâte à température ambiante pendant 4 à 6 heures jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Façonnez le pâton en boule et placez-le dans le banneton fariné.
- Réalisez une seconde pousse au réfrigérateur pendant 12 heures pour développer les arômes.
- Préchauffez votre four à 240°C avec la cocotte à l'intérieur.

- Griguez le pain (incisez le dessus) et enfournez 30 minutes avec le couvercle, puis 15 minutes sans couvercle pour dorer la croûte.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir le pain sur une grille pendant au moins 2 heures avant de le trancher pour stabiliser la mie.
- Conservez-le dans un torchon propre ou un sac en papier pour laisser respirer la croûte.
- Évitez le plastique qui ramollit la croûte et favorise l'humidité.
- Le pain au levain se congèle parfaitement : tranchez-le avant de le placer au congélateur pour une consommation portionnée.