

Faire levain rapide

Pour 100g de levain rapide :

- 100 gr de farine
- 80 ml d'eau tiède
- 2 gr de levure sèche Bioréal

Préparation

- Pour commencer, faites fondre la levure dans l'eau tiède.
- Laissez reposer 10 minutes environ.
- Versez le mélangez eau-levure boulangère sur la farine puis mélangez bien l'ensemble.
- Laissez le tout lever pendant 4 heures et frigo.

Le lendemain je rafraîchis le levain avec les mêmes proportions. J'en prends la moitié l'autre partie dans un bocal fermé au frigo.

Je rajoute sur le levain

- 400 gr de farine
- 250 - 320 gr d'eau
- 9 gr de sel

Je pétris le pain

- Laisser pousser 4 h

Je préchauffe le four au max pendant 30 minutes

- Cuisson 20 minutes à 240 ° couvercle mis, le pâton en place, je mets demi verre d'eau dessus
- Cuisson 35 à 40 minutes sans le couvercle