

# LE PAIN DE CAMPAGNE AU LEVAIN DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS (MÉTHODE 2: LEVAIN PÂTEUX)

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/faire-son-pain-au-levain-maison/>

Un pain au levain de Frédéric Lalos, M.O.F Boulanger, méthode un peu longue, mais le résultat en vaut l'effort... Un pain de campagne traditionnel, au goût incomparable !

Chef : Frédéric Lalos

Difficulté : Niveau Difficile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Pain, Pain Au Levain, Plat Salé,

## Ingrédients

### Pour 2 pains de campagne

560 grammes d'Eau 56 Centilitres/560 Millilitres

745 grammes de Farine Type T65 "farine de tradition"

85 grammes de Farine de Seigle

500 grammes de Levain Pâteux Pour les recettes, voir ICI

20 grammes de Sel

8 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 16 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

1 cuillère à café de Sucre

### Pour 1 pain de campagne

280 grammes d'Eau 28 Centilitres/280 Millilitres

372,5 grammes de Farine Type T65 "farine de tradition"

42,5 grammes de Farine de Seigle

250 grammes de Levain Pâteux Pour les recettes, voir ICI

10 grammes de Sel

4 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 8 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

1/2 cuillère à café de Sucre

## Instructions

# LE PAIN DE CAMPAGNE AU LEVAIN DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS (MÉTHODE 2: LEVAIN PÂTEUX)

## Étape 1: Le levain

Vous commencez par réaliser un levain pâteux, ce qui prend plusieurs jours.

J'ai plusieurs recettes : voir ICI

## Étape 2: Le Pétrissage

1. On commence par faire chauffer de l'Eau à 20 C
2. Placer au fond d'une cuve propre ou vous allez pétrir
3. Ajouter du Sel
4. Couvrir avec de la Farine et de la Farine de Seigle. Lalos indique de prendre de la farine Type T65 "farine de tradition"
5. Verser par dessus le Levain Pâteux (500 g), la Levure de Boulanger Déshydratée (8 g ou sinon 16 g de Levure de Boulanger Fraiche humide) et le Sucre (1 c. à café)

## Étape 2: Le Pétrissage

6. Pétrir : avec les mains, ou dans le robot (genre Kitchen Aid) en utilisant le crochet
7. Avec le robot, j'utilise la vitesse 1 (sur 10), pendant 5 minutes

## Étape 3: Le Bassinage

8. Faire un test : enfonçant un doigt, il ne doit pas ressortir collé à la pâte, sinon rajouter de la farine et pétrir
9. Si par contre la pâte est trop sèche, il faut "bassiner" et pétrir en rajoutant un peu d'eau

## Étape 4: On boule

10. Pour bouler la pâte, on replie les bords vers le centre plusieurs fois
11. On retourne : vous obtenez une boule

## Étape 5: Pointage

12. Placer dans un bol
13. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
14. Faire un petit trou avec la pointe d'un couteau afin de laisser passer un tout petit peu d'air (les bactéries en ont besoin !)
15. Laisser pousser 30 minutes
16. Si vous le voulez, vous pouvez laisser au frais une nuit
17. Après le pointage, la pâte a augmenté en volume
18. La pâte est élastique, et c'est parfait ainsi !
19. Peser la pâte et diviser en plusieurs pâtons : pour un bon pain de campagne, je pèse 950 g en moyenne
20. Bouler vos pâtons comme je vous ai montré plus haut

## Les bannetons

Vous n'êtes pas obligés d'utiliser des bannetons, mais cela permet de former ainsi un plus joli pain de campagne

Fariner généreusement vos bannetons en utilisant un tamis

Pour acheter en ligne, c'est ICI

## LE PAIN DE CAMPAGNE AU LEVAIN DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS (MÉTHODE 2: LEVAIN PÂTEUX)

### Étape 6: Façonnage

21. Placer votre boule de pâte dans le banneton fariné

22. Il y a un sens : La boule a un côté lisse et un côté avec "pliures" : Il faut placer le côté lisse contre le banneton, et le côté avec pliures (la clé) face à vous. Les boulangers appellent ce mode d'apprêt "Tourne à gris"

23. Si vous n'avez pas de bannetons, vous pouvez tout simplement placer votre boule sur un tapis silicone ou un papier sulfurisé, mais en sens inverse au banneton : la face lisse contre vous et la face avec pliure sur le tapis

### Étape 7: Apprêt

24. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable

25. Faire pousser à température ambiante (idéalement 25 C)

26. Vous pouvez placer dans le four (sans l'allumer !), avec juste la lumière du four allumée

27. En hiver, placer en haut d'un placard (là où se trouve la chaleur)

28. Laisser pousser 2 heures 30 minutes à 25 C

La pâte a doublé en volume

29. Retourner sur un tapis silicone

### Les grignes

30. On va grigner avec un couteau, en réalisant un carré : cela permet au pain de lever harmonieusement pendant la cuisson

### Étape 8: Cuisson

31. Cuire au four préchauffé à 220 C (Thermostat 7) pendant environ 30 minutes : le temps dépend de la taille de votre pain et de votre four

32. Aussitôt le pain enfourné, jeter de l'eau ou des glaçons sur la lèchefrite afin d'humidifier le four : cela permet une meilleure coloration et une meilleure croûte du pain

33. Pendant les dernières 10 minutes de cuisson, cuire en laissant la porte du four entrouverte : cela permet à l'humidité de sortir et ainsi au pain de croûter (je laisse une cuillère en bois comme sur la photo)