

# LE PAIN DE MÉTEIL AUX NOIX (MÉTHODE 5 : LEVAIN LIQUIDE)

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/pain-de-meteil/>

Le Pain de Méteil aux Noix (Méthode 5 : Levain Liquide)

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Pain, Pain Au Levain, Plat Salé

## Ingrédients

### Pour 20 petits pains

450 grammes de Farine Type T55

450 grammes de Farine de Seigle

460 grammes de Levain Liquide Pour la recette, voir ICI

1 pincée de Levure de Boulanger Déshydratée

470 grammes d'Eau 47 Centilitres/470 Millilitres

1 cuillère à soupe de Sucre

10 grammes de Sel

200 grammes de Noix

### Pour 14 petits pains

315 grammes de Farine Type T55

315 grammes de Farine de Seigle

322 grammes de Levain Liquide Pour la recette, voir ICI

1 pincée de Levure de Boulanger Déshydratée

329 grammes d'Eau 32,9 Centilitres/329 Millilitres

0,7 cuillère à soupe de Sucre

7 grammes de Sel

140 grammes de Noix

### Pour 10 petits pains

225 grammes de Farine Type T55

225 grammes de Farine de Seigle

230 grammes de Levain Liquide Pour la recette, voir ICI

1 pincée de Levure de Boulanger Déshydratée

235 grammes d'Eau 23,5 Centilitres/235 Millilitres

## LE PAIN DE MÉTEIL AUX NOIX (MÉTHODE 5 : LEVAIN LIQUIDE)

1/2 cuillère à soupe de Sucre

5 grammes de Sel

100 grammes de Noix

### Instructions

#### Le levain

1. Vous commencez par réaliser le Levain Liquide, ce qui prend plusieurs jours
2. La recette est ICI
3. Il ne vous en faudra que 460 g : vous en aurez donc plus, mais au lieu de jeter, vous pouvez entretenir "rafraichir" ce levain pendant plusieurs semaines et ainsi l'utiliser pour d'autres pains au levain ! (se referer à la recette du levain pour les instructions du rafraichi de levain)
4. Ici sur la photo, on voit que mon levain est actif. Quelques bulles actives, une texture, une brillance et une couleur caractéristiques. Et surtout une petite odeur de bière acidulée

#### Le Pétrissage

5. Préparer la cuve : Laver la cuve de pétrissage à l'eau chaude puis sécher au torchon propre (afin de ne pas laisser de trace de résidus chimiques)
6. Verser le Levain Liquide (460 g), la Levure de Boulanger Déshydratée (1 pincée) et l'Eau (470 g ou 47 Centilitres/470 Millilitres)
7. Verser la Farine (450 g), la Farine de Seigle (450 g), le Sucre (1 c. à soupe) et le Sel (10 g)
8. Pour pétrir : On peut utiliser soit le robot (genre Kitchen Aid) en utilisant le crochet, ou une machine à pain ('MAP')
9. Pétrir 5 minutes, à Vitesse Lente
10. Une fois que la pâte "tient en boule", verser les Noix (200 g), mais pas trop longtemps, sinon les noix vont se briser
11. Arrêter la machine, mettre en boule sur le plan de travail

#### Repos au frais

12. Huiler le fond d'un bol ou d'une cuve avec une Bombe de Graisse Alimentaire (spray)
13. Huiler un film alimentaire étirable
14. Placer la pâte dans le bol, et recouvrir du film alimentaire étirable (face huilée contre la pâte)
15. Placer au frais pendant au moins 4 heures, voire une nuit
16. Placer au frais permet une fermentation lente, qui va développer les saveurs

#### Pesée

17. Peser des pains de 100 g
18. Façonner chaque pain en boule (bouler)
19. Placer sur une plaque avec du tapis silicone ou du papier sulfurisé

#### Pointage

## LE PAIN DE MÉTEIL AUX NOIX (MÉTHODE 5 : LEVAIN LIQUIDE)

20. Couvrir de film alimentaire étirable huilé

21. Laisser pointer à température ambiante, plus ou moins longtemps, de 2 heures à 4 heures (hiver ou été)

### Les grignes

22. Après le temps de pointage, saupoudrer de Farine

23. Grigner avec un couteau, en diagonales

### Cuisson

24. Cuire au four préchauffé à 230 C (Thermostat 7) pendant environ 30 minutes : le temps dépend de la taille de votre pain et de votre four

### Astuces et Conseils

Pour consulter la liste des Conseils et Astuces pour réussir son pain, (ainsi que passer en revue les ratages) voir [ICI](#)