

## **Pain au levain**

### **Ingrédients**

- 600g de farine complète, bio
  - Vous pouvez aussi faire des mélanges de farines, par exemple : 300g de farine d'épeautre + 300g de farine d'engrain.
- 1 c. à s. de sel
- 250g de levain maison
- 350g d'eau tempérée ou tiède
- Une cocotte/plat en fonte.

### **Préparation**

1. Versez la/les farine/s dans un grand saladier. Ajoutez le sel et mélangez bien.
2. Ajoutez ensuite le levain maison et l'eau tempérée. Mélangez le tout à l'aide d'une grosse spatule en récupérant les bords et en ramenant le tout au centre. Continuez, sans pétrir, jusqu'à ce que vous n'avez plus d'amalgame de farine.
3. Lorsque vous obtenez une grosse boule au fond du saladier, recouvrez-le d'un linge de cuisine propre et sec.
4. Placez votre saladier dans un coin chaud de votre cuisine et laissez monter votre pâte à pain pendant 8 heures. Vous pouvez soit la faire le matin pour le cuire en fin de journée, soit le soir pour le cuire au matin.
5. Comptez à peu près 8 heures pour que la pâte monte bien. Attention trop de temps risque de rendre la pâte trop humide et de ce fait trop difficile à manipuler.
6. Farinez votre plan de travail et versez-y votre pâte à pain en veillant à bien racler les bords à l'aide d'une spatule.
7. Travaillez votre pâte en étirant bien les côtés que vous ramenez au centre, si elle est un peu collante, c'est normal. N'hésitez pas à la fariner si elle est trop humide.
8. Tournez la pâte sur elle-même pendant 1-2 minutes en formant une grosse boule, ajoutez de la farine si elle colle trop.
9. Préparez un bon morceau de papier cuisson recouvert d'un peu de farine et transférez votre boule de pâte d'un coup sec. Recouvrez-la d'un linge de cuisine propre et laissez-la reposer 1 heure.

10. Préchauffez votre four à 260°, enfournez la cocotte/plat vide et son couvercle pendant 1 heure pour qu'elle soit chaude.
11. Au bout d'une heure, sortez la cocotte du four, ôtez le couvercle et basculez le pain dans la cocotte à l'aide du papier cuisson que vous aurez, préalablement, découpez autour de votre pain. Marquez votre pain de 2 grosses entailles sur le dessus, lui permettant de bien monter durant la cuisson, et saupoudrez avec un peu de farine.
12. Refermez le couvercle et enfournez pendant 20 minutes à 240°, puis environ 20 minutes sans le couvercle. Afin d'obtenir une belle croûte croustillante :) Vous pouvez surveiller la couleur de la croûte à partir de 8 minutes et sortir le pain quand la couleur vous convient.
13. Déposez votre pain sur une grille et laissez refroidir deux heures avant dégustation, il se conservera mieux en préservant toute son humidité.

Conservez votre pain au frais dans un sac ou dans un linge propre, le froid évite qu'il continue à fermenter !

La cuisson en cocotte/plat en fonte n'est pas indispensable, vous pouvez déposer votre pâton sur une plaque, sans oublier d'utiliser une lèchefrite bien remplie d'eau, et faites cuire environ 40 minutes à 240°C chaleur tournante.

