

L'art du pain complet au levain maison

Pourquoi privilégier le pain complet au levain ?

- Index glycémique plus bas pour une énergie durable tout au long de la journée.
- Richesse en fibres favorisant un meilleur transit et une satiété prolongée.
- Fermentation longue au levain qui dégrade les phytates pour une meilleure absorption des minéraux.
- Goût authentique, mie alvéolée et conservation naturelle bien supérieure au pain industriel.

Ingrédients nécessaires

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

Matériel indispensable

- Un grand saladier en verre ou en inox
- Une corne de boulanger pour manipuler la pâte
- Un banneton (ou un panier tapissé d'un torchon fariné)
- Une cocotte en fonte avec couvercle pour la cuisson
- Une lame de rasoir ou un couteau très aiguisé pour grigner le pain

Étapes de préparation

- Mélangez le levain et l'eau, puis incorporez la farine et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laissez reposer 3 heures à température ambiante en effectuant des rabats toutes les 45 minutes pour renforcer la structure.
- Façonnez la boule de pâte et placez-la dans le banneton fariné pour une pousse lente au réfrigérateur pendant 12 heures.
- Préchauffez votre four à 240°C avec la cocotte vide à l'intérieur.
- Incisez le dessus du pain, placez-le dans la cocotte chaude et enfournez 30 minutes avec le couvercle.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 minutes pour obtenir une croûte dorée et croustillante.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir le pain sur une grille pendant au moins 2 heures avant de le trancher pour stabiliser la mie.
- Conservez votre pain dans un sac en tissu ou une boîte à pain en bois pour préserver son humidité.
- N'hésitez pas à trancher le pain et à le congeler : il se décongèle parfaitement au grille-pain pour un petit-déjeuner express.