

Les recettes du meunier d'Achicourt



Fiche 9

Pain au levain

Ingrédients:

- 500 gr de farine du moulin fine fleur ou boulangère
- 20 gr de levure de boulanger
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel fin

Préparation:

- Délayez la levure avec le sucre dans un peu d'eau tiède
- Laisser pousser 10 minutes
- Tamisez 100 grs de farine dans un grand bol et versez la levure
- Mélangez et laissez reposer 30 mn en couvrant d'un linge
- Versez la farine et le sel dans un saladier
- Ajoutez peu à peu le levain
- Pétrir pour obtenir une pâte élastique
- Continuer de pétrir énergiquement pendant 10 à 15 minutes
- Couvrez et laissez reposer 2 à 3 heures
- Formez une boule et la déposez sur la plaque du four
- Entailler la surface au couteau
- Cuire 45 à 50 mn dans un four chaud (210° th 7) dans lequel on aura placé un récipient avec de l'eau pour éviter un durcissement prématuré de la croûte.

Association La Tourelle
Mairie d'Achicourt
62217 - ACHICOURT
Tél. 03.21.71.68.68

