

Référence: 708 555

Pain de campagne à l'avoine

12 g de levure fraîche

550 ml d'eau tiède

100 ml d'eau tiède

10 g de sel

650 g de farine d'avoine
sans gluten issue d'une
production contrôlée

1 c.s. de vinaigre balsamique fruité
Un peu de farine d'avoine sans
gluten pour saupoudrer la cor-
beille de fermentation et le pâton

1. Dans un petit saladier, mélanger la levure émiettée avec 100 ml d'eau tiède jusqu'à dissolution complète. Saupoudrer cette pâte d'un peu de farine d'avoine sans gluten et laisser reposer pendant environ 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélanger la farine d'avoine sans gluten avec le sel, 550 ml d'eau tiède et le vinaigre balsamique. Ajouter le mélange de levure et pétrir vigoureusement à la main ou au robot jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Recouvrir le saladier avec un torchon de cuisine et laisser la pâte reposer pendant 1 heure et demie environ au total. Toutes les 30 minutes, plier à nouveau la pâte. Pour ce faire, sortir la pâte du saladier avec les mains légèrement humidifiées, la replier sur elle-même à partir du milieu, couvrir à nouveau et continuer la levée.

4. Placer ensuite la pâte dans un grand récipient hermétique et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 24 heures.
5. Fariner **généreusement** la corbeille de fermentation, sortir la pâte du réfrigérateur, former un pâton rond de la taille de la corbeille et le fariner également. Déposer le côté lisse du pâton dans le fond de la corbeille de fermentation, recouvrir d'un torchon de cuisine et laisser reposer env. 1 heure et demie.
6. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220 °C (chaleur supérieure et inférieure) et placer dans le fond du four un récipient plat rempli d'eau et adapté au four.
7. Déposer le pain sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et laisser cuire sur la glissière du milieu pendant env. 1 heure et demie. Sortir le pain du four et le laisser refroidir sur une grille à gâteau.

Temps de préparation: env. 30 minutes

(plus levée, fermentation et cuisson)

Pain d'épeautre croustillant

15 g de levure fraîche

100 ml d'eau chaude

1 pincée de sucre

100 g de farine de blé (type 1100)

650 g de farine d'épeautre complète

100 g de levain naturel liquide

10 g de sel

350 ml d'eau chaude

Farine de blé (type 1100) pour la corbeille de fermentation

1. Dans un petit saladier, mélanger la levure émiettée avec 100 ml d'eau chaude et 1 pincée de sucre jusqu'à dissolution complète. Saupoudrer cette pâte d'un peu de farine de blé, couvrir et laisser reposer pendant env. 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélanger les deux types de farine avec le levain, le sel et 350 ml d'eau chaude. Ajouter le mélange de levure et pétrir vigoureusement à la main ou au robot jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Recouvrir ensuite avec un torchon de cuisine et laisser la pâte reposer pendant 1 heure et demie environ au total. Toutes les 30 minutes, plier à nouveau la pâte. Pour ce faire, sortir la pâte du saladier avec les mains légèrement humidifiées, la replier sur elle-même à partir du milieu, couvrir à nouveau et continuer la levée.
4. Fariner **généreusement** la corbeille de fermentation.
Retirer la pâte du saladier, former un pâton rond et le fariner également. Déposer le côté lisse du pâton dans le fond de la corbeille de fermentation, recouvrir d'un torchon de cuisine et laisser reposer environ 24 heures au réfrigérateur. Sortir ensuite la corbeille du réfrigérateur et laisser encore la pâte reposer pendant 1 heure et demie environ, en prenant soin de la recouvrir.

5. Pendant ce temps, préchauffer le four à 230 °C (chaleur supérieure et inférieure) et placer dans le fond du four un récipient plat rempli d'eau et adapté au four.
6. Déposer le pain sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et laisser cuire sur la glissière du milieu pendant env. 60 à 70 minutes. Sortir le pain du four et le laisser refroidir sur une grille à gâteau.

Temps de préparation: env. 45 minutes

(plus levée, fermentation et cuisson)

Recettes:

Droit d'impression accordé à Tchibo GmbH

© 2025 Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Tous droits réservés