

LEVAIN

*dévitalisé en poudre avec levures

RECETTE PAIN DE MIE



Blé
Bio



Seigle
«doux»
Bio



Grand
Epeautre
Bio



- Pour un pain de 765 g cuit
- Temps de préparation : 10 min
- Temps total : 3h30 selon la machine

Faire son pain de mie à la machine

à pain avec nos levains* bio



± 50 ml
d'eau

± 250 ml
de lait

50 g de
beurre fondu

± 10 g
de sel

25 g de levain*
Terre d'Arômes Bio

15 g
de sucre

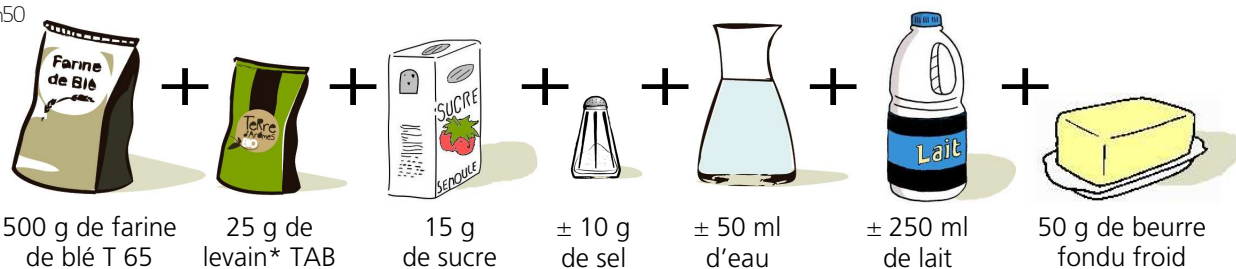
500 g de farine
de blé T 65

Incorporer les ingrédients dans l'ordre et les proportions ci-dessus. Sélectionner le programme correspondant au pain blanc.

- Pour un pain de 720 g cuit
- Temps de préparation : 25 min réparties sur 2h50
- Temps total : 2h50

Faire son pain de mie à la main

(pétrissage manuel ou au robot avec crochet)



500 g de farine
de blé T 65

25 g de
levain* TAB

15 g
de sucre

± 10 g
de sel

± 50 ml
d'eau

± 250 ml
de lait

50 g de beurre
fondu froid

Faire fondre 50 g de beurre et le laisser refroidir. Dans un saladier (ou dans le bol de votre robot à crochet), mélanger 500 g de farine de blé T65, 25 g du sachet de levain* Terre d'Arômes Bio, 15 g de sucre et ± 10 g de sel (≈ une cuillère à café bombée). Dans votre saladier, former un puits. Verser 50 ml d'eau à la température « recommandée » = $[60^{\circ}\text{C} - (\text{T}^{\circ} \text{ de la farine} + \text{T}^{\circ} \text{ ambiante})]$, 250 ml de lait et 50 g de beurre fondu froid. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, souple, élastique et non collante environ 10-15 min. Recouvrir la pâte avec un torchon humide et la laisser reposer 30 min à température ambiante. Diviser la pâte en deux. Sur un plan fariné, les façonner en boudin bien serré et les mettre chacun dans un moule à cake beurré. Les laisser lever pendant 1h recouverts d'un torchon humide à température ambiante. Préchauffer votre four à 200°C (Th.6-7) avec la lèchefrite. Badigeonner d'eau les pains avec un pinceau puis les enfourner à 180°C (Th. 6) à mi-hauteur et jeter de l'eau sur la lèchefrite chaude pour faire de la buée (ou mettre un ramequin d'eau). Laisser cuire jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée environ 30-40 min. Déposer les pains sur une grille et les laisser refroidir. Les conserver dans une huche à pain en bois.

La quantité d'eau varie selon le type (T) de farine utilisée : T80 bise → ≈60 ml ; T110 complète ≈65 ml ; T150 intégrale → ≈80 ml.