

Contents

Salé	1
Pâtes fraîches	2
Granola	3
Pain au levain	4
Levain	6

Salé

Preparation: 20 minutes

Cook time: 10 minutes

Pâtes fraîches

Ingredients

400g de farine

15ml d'eau

4 oeufs

une pincée de sel

Instructions

1. Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte pendant quelques minutes.
2. Laisser reposer au moins trente minutes au réfrigérateur.
3. Aplatir et découper la pâte.

Granola

Ingredients

430g de grands flocons d'avoine	120g de beurre de coco (ou autre huile végétale)
100g de graines ou noix	
180g de sirop d'érable (ou de miel)	une cuillère à café de sel
	une pincée d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les flocons, les noix, la cannelle, l'extrait de vanille et le sel dans un grand bol.
3. Ajouter le sirop d'érable/miel et le beurre de coco fondu puis mélanger jusqu'à ce que les flocons soient tous bien imprégnés.
4. Disposer le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Veiller à ce que le mélange forme une épaisseur uniforme.
5. Enfourner entre 20 et 25 minutes à 180°C. À mi-cuisson, mélanger les flocons pour une cuisson plus uniforme. Pour obtenir des gros morceaux après la cuisson, bien aplatir avec une cuillère en bois.
6. Laisser reposer 45 minutes à la sortie du four afin que le mélange refroidisse tranquillement. C'est à ce moment-là que les flocons se lient entre eux.

Pain au levain

Un bon pain au levain...

Ingredients

500g de farine blanche	330ml d'eau
150g de levain	10g de sel

Instructions

Pointage

1. Mélanger les ingrédients.
2. Pétrir pendant 10 minutes. Si vous avez un robot pétrisseur, faites-le fonctionner à vitesse minimale.
3. Sur un plan de travail fariné.
4. Laisser reposer six à douze heures sous un torchon humide.

Façonnage

1. Sortir le pâton délicatement sur un plan de travail fariné.
2. Replier le pâton sur lui-même en tâchant de ne pas perturber les bulles.
3. Remettre le pâton sur un torchon propre, sec et fariné, la “couture” vers le haut. recouvrir avec le reste du torchon.
4. Laisser reposer une heure à une heure et demie.

Cuisson

1. Préchauffer le four à 240°C. Si vous avez une cocotte en fonte, mettez-la à chauffer aussi.

Preparation: 20 minutes

Cook time: 8 heures

2. Sur un plan de travail fariné, sortir délicatement le pâton de son torchon, coutûre vers le bas.
3. Avec un couteau très bien aiguisé, pratiquer une ou plusieurs incision.
4. Enfourner.

Levain

Ingredients

Chaque jour

50ml d'eau

50g de farine de seigle

Instructions

Premier jour

1. Mélanger l'eau et la farine de seigle. On peut utiliser un autre type de farine mais pour une raison qui m'échappe le seigle semble fonctionner beaucoup mieux...
2. Laisser reposer 24h dans un bocal propre, fermé par un tissu lâche (juste pour éviter que des insectes y rentrent) et à température ambiante.

Les jours suivants

1. Retirer l'excès de levain pour que le bocal ne soit pas rempli à plus de la moitié.
2. Répéter l'opération chaque jour tant que le levain n'est pas colonisé. Une fois que le levain est lancé, il double de volume après six heures, donc c'est facile à détecter !

Prendre soin de son levain

1. Nourrir (rafraichir) le levain au moins une fois par semaine (ou toutes les deux semaines s'il est au réfrigérateur).
2. Il faut que le levain soit en pleine forme pour faire du pain : pensez à le rafraichir une ou deux fois avant de vous lancer dans la confection d'un pain, surtout si vous l'aviez mis en hibernation...