

Du 10 au 17 mai,
c'est la **Fête du Pain** !

**Bouanger,
c'est un métier !**

Pain "bouanger" rustique sur levain liquide



Recette proposée par
Arnaud Jacques -
bouanger d'essais,
responsable du fournil
du LEMPA.



Ingrédients

Farine de tradition française	780 g
Farine de meule type 80	220 g
Eau	environ 620 g
Sel	25 g
Levure	5 g
Levain liquide	800 g

Méthode

Matériel utilisé	Pétrin à axe oblique.
Température de base	58°C.
Incorporation	Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Frasage	5 minutes en première vitesse.
Consistance de la pâte	Bâtarde.
Pétrissage	Amélioré (1000 brassages), soit environ 10 minutes en seconde vitesse.
Température de la pâte	24°C.
Pointage	Environ 14 h à 4°C.
Pesage	6 pâtons de 300 g.
Boulage	Léger.
Mise en forme	Allongée.
Détente	Environ 30 minutes.
Façonnage	En baguettes courtes.
Mise en forme de "l'identité visuelle"	Diviser chaque baguette en 2 parties : l'une un peu plus grosse que l'autre. Fariner légèrement la couche et disposer les 2 pâtons accolés l'un à l'autre selon la forme de "l'identité visuelle" (la grosse portion en partie basse).
Apprêt	Environ 1h à 25°C.
Lamage	2 coups de lame tels que représentés sur l'identité visuelle.
Cuisson	Environ 25 minutes à 250°C (four tombant).
Ressuage	Sur grille.

* Les temps sont ici donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles de varier selon 3 paramètres : le matériel, la quantité de pâte pétrie et les caractéristiques de la farine.

www.fetedupain.com



le pain
www.le-pain.fr

avec le concours du



"bou
lan
ger"
C'est un métier.
www.boulangerie.org