



Pain rustique

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	10 h 30 min
Temps de cuisson	30 min
Pièces	2
Appareil	CombiSteamer V6000 Grand à partir de 2021

Le pain rustique doit son nom à la torsion caractéristique de la pâte, qui évoque une racine d'arbre. Cette forme lui apporte de la structure, une croûte aromatique et une mie légère et bien aérée.

Pré-fermentation

- 30 ml eau
- 45 g levain actif
- 50 g farine blanche classique
- 10 g farine complète

Pâte

- 300 g farine blanche classique
- 100 g farine complète
- 260 ml eau
- 1 càc de miel liquide
- 3 g levure, émiettée
- 10 g de sel
- 40 ml eau

Mise en forme

un peu de farine blanche classique, à saupoudrer





Pré-fermentation

Mélangez l'eau et le levain dans un bol. Incorporez la farine blanche et la farine complète. Couvrez et laissez le levain reposer à température ambiante pendant environ 8 à 12 heures.

Pâte

Placez la farine blanche, la farine complète et l'eau dans le bol d'un robot de cuisine. Mengel met de deeghaak op lage snelheid gedurende ongeveer 5 minuten, dek het vervolgens af en laat het ongeveer 30 minuten rusten. Ajoutez le miel, la levure et le levain, et pétrissez à vitesse moyenne pendant environ 5 minutes. Ajoutez le sel et continuez à pétrir pendant environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, en ajoutant progressivement le reste de l'eau. Transférez la pâte dans un bol légèrement graissé. Insérez dans l'espace de cuisson et laissez lever avec la fonction Cuisiner Pro laisser lever à 32 °C pendant environ 2 heures. Après environ 45 minutes de temps de pousse, retirez la pâte de l'espace de cuisson. Détachez la pâte des parois du bol, soulevez-la de chaque côté et rabattez chaque côté sur le côté opposé. Remplacez la pâte dans l'enceinte et poursuivez la fermentation. Répétez une seconde fois ce pliage durant le reste du temps de levée.

Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 2 h

(aucune pause)

Mise en forme

Retournez délicatement la pâte sur un plan de travail fariné. Divisez-la en deux moitiés, farinez-les légèrement, puis torsadez délicatement chaque morceau en le saisissant par les deux extrémités (comme pour essorer une serviette, mais avec douceur). Placez les deux pâtons torsadés sur une pelle en bois ou une planche recouverte de papier cuisson.

Cuisson

Insérez la plaque de cuisson dans l'espace de cuisson, préchauffez avec le programme Cuisiner pro enfariné à 220 °C. À l'aide de la pelle en bois, faites glisser les deux pâtons, avec le papier cuisson, sur la plaque préchauffée. Faites cuire environ 30 minutes. Retirez les pains et laissez-les refroidir sur une grille.

Insérez le plateau pour le préchauffage.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 220 °C avec Cuisiner pro campagne

Préchauffage terminé. Placez la pâte sur le plateau chaud.

Cuisiner pro campagne 220 °C pendant 30 min

Accessoires

Kookplaat

Pelle en bois





Informations complémentaires

Créée le

13.04.2026

