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.

Préfermentation

30 ml d'eau

45 g de levain actif

50 g de farine blanche

10 g de farine complète

Pâte

300 g de farine blanche

100 g de farine complète

260 ml d' eau

1 c.c de miel liquide

3 g de levure, émiettée

10 g de sel

40 ml d'eau

Façonnage

un peu de de farine blanche, à saupoudrer

Préfermentation

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. Mélangez avec le crochet pétrisseur à vitesse lente pendant environ 5 minutes, puis couvrez et laissez reposer pendant environ 30 minutes. 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. Replacez la pâte dans l'enceinte et poursuivez la fermentation. Répétez une seconde fois ce pliage durant le reste du temps de pousse.

Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 2 h

(aucune pause)

Mise en forme

Renversez 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 sulfurisé.

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 la plaque pour le préchauffage.

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

Préchauffage terminé. Placez la pâte sur la plaque chaude.

Cuisiner pro campagne 220 °C pendant 30 min

Accessoires

Plaque de cuisson

Pelle en bois

Informations complémentaires

Créée le	13.04.2026