Pain de seigle

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	13 h
Temps de cuisson	50 min
Pièces	1
Appareil	CombiSteamer V6000 45 à partir de 2021

simplement au levain

Détrempe

50 g de gruau de seigle

150 ml d’eau

Pâte

Détrempe

200 g de farine blanche

350 g de farine de seigle complète

1 cs de sel

30 g de miel

½ cube de levure (env. 20 g)

1 sachet d’extrait de levain (15 g env.)

250 ml d’eau

100 ml de babeurre

Façonnage

Farine de seigle complète pour saupoudrer

Détrempe

Mettre le gruau de seigle dans un saladier. Faire bouillir l'eau, la verser dessus et bien mélanger. Laisser refroidir, laisser reposer à couvert au réfrigérateur toute une nuit.

Pâte

Pétrir tous les ingrédients dans un saladier pour obtenir une pâte souple et humide. Former une boule de pâte. Couvrir la pâte dans un saladier et la laisser lever à température ambiante pendant environ 1 heure afin qu'elle double de volume.

Façonnage

Former une boule de pâte sur un plan de travail fariné. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure dans un banneton enfariné ou un saladier revêtu d'un torchon.

Retourner la pâte délicatement sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Cuisson

Préchauffer l'espace de cuisson avec cuisiner pro à 200 °C.

Cuire le pain de seigle au niveau moyen pendant 50 minutes.

Laisser refroidir le pain de seigle sur une grille.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud

Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.

Cuisiner pro campagne 200 °C pendant 50 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Banneton

Grille

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022