Pain carré

Recette de V-ZUG SA

Préparation	30 min
Temps de repos	12 h
Temps de cuisson	1 h 50 min
Portions	1
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

à l'épeautre, aéré

Détrempe

200 ml d'eau

150 g de farine d'épeautre claire

Pâte

Détrempe

250 g de farine d'épeautre claire

1½ cc de sel

¼ cube de levure (env. 10 g)

100 ml d'eau

Façonnage

Huile de tournesol pour graisser

Farine pour le façonnage

Détrempe

Verser la farine dans un saladier. Faire bouillir l'eau et la verser sur la farine. Bien mélanger et 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. La déposer dans un récipient sur le fond de l'espace de cuisson et la laisser doubler de volume avec cuisiner pro à 32 °C pendant 1 heure.

Façonnage

Graisser un moule à cake.

Poser la pâte sur le plan de travail fariné et faire deux moitiés. Etirer les quatre côtés de chaque pâton à la main et faire retomber au milieu. Les placer l'un à côté de l'autre dans le moule à cake. Saupoudrer de farine.

Laisser lever 20 minutes.

Cuisson

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

Faire cuire le pain sur une plaque à gâteaux 40 minutes au niveau moyen.

Démouler le pain et continuer la cuisson pendant 10 minutes.

Laisser refroidir le pain sur une grille.

Etapes de cuisson

Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 1 h

Continuer à travailler la pâte après qu'elle a levé.

(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 40 min

Démouler l'aliment. Poursuivre la cuisson.

Air chaud 200 °C pendant 10 min

Accessoires

Moule à cake, longueur env. 20 cm

Plaque à gâteaux

Grille

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022