



# PAIN AU LEVAIN D'ADELINE

Recette pour 3-4 gros pains

## ETAPE N°1 (par ex vers 8h)

1. Dans un très grand saladier, mettre environ 1,5 kilo de farine, faire un puits au milieu.
2. Sortir le levain du frigo, remplir son pot d'eau à peine tiède, mélanger et verser dans le puits.
3. Mélanger avec une cuillère en ajoutant encore de l'eau peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte ferme mais collante.
4. Couvrir d'un torchon et laisser gonfler dans un endroit tiède, pendant 5 à 7h.

## ETAPE N° 2 (vers 15-16h)

1. Prélever quelques cuillerées de pâte, la mettre dans le pot à levain, y ajouter une ou deux cuillerées à soupe de farine et d'eau, mélanger, fermer le couvercle et conserver au frigo pour la prochaine fois.
2. Dans le saladier, ajouter à la pâte une grosse cuillerée à soupe de sel fin, et, si on veut, des ingrédients divers (noix, noisettes, flocons d'avoine, amandes, lardons, olives...). Les incorporer à la pâte avec la cuillère. Puis ajouter de la farine peu à peu en pétrissant à la main, jusqu'à obtenir une pâte un peu moins collante. Il est inutile de pétrir longtemps, la farine doit juste être bien absorbée.
3. Répartir la pâte ainsi obtenue dans trois moules à cakes antiadhésifs (s'ils ne sont pas antiadhésifs mettre du papier sulfurisé). Si on veut, on peut enfoncer légèrement sur le dessus des graines de tournesol, de lin, de sésame, des noisettes et amandes... On peut aussi faire des petites boules individuelles, ou utiliser des moules « rigolos » (nounours, cœur...), ou faire une grosse boule (ajouter un peu plus de farine et pétrir plus longtemps).
4. Couvrir d'un torchon et laisser à nouveau lever 2 à 4 heures, pour que les pains soient bien gonflés.

## ETAPE N° 3 (vers 19-20h)

1. Préchauffer le four à thermostat 8 (environ 240 degrés).
2. Une fois qu'il est chaud, glisser les trois pains dedans (si on a fait une boule, on peut faire des entailles sur le dessus avec un couteau bien aiguisé. Ca évitera qu'il se craque n'importe où et ça fait « pro » !
3. Au bout de 10-15 minutes environ (quand le dessus commence à dorer), baisser le thermostat à 7 et prolonger encore la cuisson environ 20-25 mn. On peut même sortir les pains des moules pour cette deuxième partie de cuisson, ainsi la croûte est plus croustillante sur le fond et les côtés.
4. Sortir les pains et les laisser reposer toute une nuit à l'envers sur un torchon (facilite l'évacuation des gaz de cuisson).

Si on ne se sert pas du levain pendant plus de 4-5 jours, penser à le « nourrir » d'un peu de farine et d'eau.