

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette PANASONIC SD 255
de Hco

Boule d'épeautre sur poolish et cuisson cocotte

Pétrissage et levée dans machine à pain.



Poolish

66 g de farine T80
133 g de farine d'épeautre T110
210 g d'eau
1,5 g de levure déshydratée (j'ai de la "Bruggeman")

Mélanger au fouet et laisser pousser dans un saladier, recouvert d'un film étirable.
9 heures plus tard, ma poolish avait bien bullé.

Mettre les ingrédients ci-après, dans la cuve de la PANA

1,5 cc de sel
1 CS de sucre
1 CS de jus de citron
2 CS d'huile d'olive
134 g de farine T80
267 g de farine d'épeautre T110
210 g d'eau

ET LA POOLISH par-dessus. Basic BAKE DOUGH > 2 h 20.

A la fin de la programmation, fariner le plan de travail, sortir le pâton pour l'y déposer.

Le pâton forme à ce moment-là une belle et grosse boule ! L'aplatir légèrement, mettre des graines de pavot au milieu et rabattre les côtés pour reformer la boule.

Chemiser le fond et les côtés d'une cocotte en fonte avec un papier de cuisson mouillé, déposer délicatement la boule de pain. Humidifier le dessus du pain, saupoudrer de graines, faire des grignes...

Enfourner à four froid, 45 à 50 min à 240°C. Les plus grosses tranches mesurent 11 X 18 cm.

