



Recette de pain complet au levain

Ingrédients : 500g de farine complète Bio, 500g de farine bis bio, eau de bouteille (Vittel, Evian...). Pour la réalisation de 2 pains (voir photo).

Faire son levain

- Matin 1^{er} jour

Mélanger 20g d'eau + 20g de farine de farine complète avec 2 c. à c. de miel. Mélanger avec une spatule en plastique (une maryse). Recouvrir avec un tissu imbibé d'eau, le levain ne doit pas être contenu hermétiquement. Laisser à température ambiante.

- Chaque jour (plus ou moins à la même heure) :

Ajouter 20g d'eau et 20g de farine complète, recouvrir d'un tissu imbibé d'eau. Laisser toujours à température ambiante. *Continuez à nourrir votre levain jusqu'à l'obtention de bulles.*

Jour 1 - 9h : Rafrâchir le levain

Prendre 125g de levain (*préserver le reste dans un récipient, le nourrir encore par la suite pour une prochaine journée*), y ajouter 30g d'eau + 50g de farine T110 (complète).

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un pâton. Recouvrir d'un tissu imbibé d'eau. Laisser à température ambiante.

Jour 1 – 21h : Premier $\frac{1}{4}$

Récupérer votre préparation, y ajouter 120g d'eau + 200g de farine T110.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un pâton. Recouvrir d'un tissu imbibé d'eau. Laisser à température ambiante.

Jour 2 – 9h : $\frac{3}{4}$ restant

Récupérer votre préparation. Faire chauffer l'eau (360g) + le sel (13g) à 25 degrés. Ajouter à la préparation.

Mélanger les farines à part : 200g de farine T110 (complète) + 400g de farine T80 (bis). Ajouter à la préparation. Mélanger pour avoir un mélange homogène entre la farine et l'eau (*vous pouvez ajouter un peu de farine sur les mains si le pâton colle trop*). Dès que le pâton est homogène, qu'il ne colle pas trop. Placer le pâton dans un plat avec un linge sec. Recouvrir d'un 2^{ème} linge humide. Faire reposer de 1h30 à 1h45.

Faire le 1^{er} rabat – aplatir la pâte, et rabattre celle-ci sur elle-même, laisser reposer 20 minutes avec un linge humide par-dessus. 20 min après, refaire un rabat « si » la pâte n'est pas suffisamment ferme. Laissez à nouveau reposer avec un linge humide dessus pendant 20 minutes.

Mettre de la farine dans les moules pour ne pas que le pain colle. Récupérer et partager la pâte en 2 pâtons.

Faire le formage, aplatir la pâte, rabattre les 2 côtés, aplatir encore, rouler la pâte, et aplatir à nouveau en formant le pain. Chercher la couture et mettre celle-ci au-dessus dans le moule. Mettre sur une plaque, et mettre un linge humide par-dessus. Faire reposer 1h30 à 1h40.

Quand vous appuyez sur le pâton, la pâte doit revenir, si ce n'est pas le cas, laisser un peu plus de temps.

Faire chauffer le four à chaleur tournante à 240 degrés avec les plaques de cuisson. Ajouter un plat d'eau bouillante 10 minutes minimum avant d'enfourner les pains.

Disposer les pains sur la plaque de cuisson. Marquer le pain, en traçant une forme de S sur le pain. Descendre à 210 degrés quand vous mettez les pains au four. Cuisson 40 à 50 minutes. Taper derrière le pain à la sortie du four, si c'est un son comme si vous tapiez à une porte c'est parfait. Disposer les pains de côté (de biais).



Se protéger de l'acide phytique

L'acide phytique est l'ennemi de l'assimilation de certains minéraux dans de nombreuses :

- **céréales complètes** (riz, blé, sarrasin, quinoa, avoine, orge, épeautre, petit-épeautre...),
- **légumineuses** (lentilles, pois chiches, pois cassés verts, haricots azuki...).

Une règle pour se débarrasser de l'acide phytique ?

Trempage de longue durée (8 heures) des graines dans un bain acidulé au citron, ou kéfir (2 cuillères à soupe). L'acide phytique est alors détruit et les céréales prédigérées.

Et si vous voulez un pain complet, il faut que celui-ci soit réalisé avec du levain, détruisant l'acide phytique. Attention, vérifiez bien les ingrédients du pain que vous achetez. Il doit contenir l'ingrédient « levain », par contre, si celui-ci contient aussi l'ingrédient « levure », ne pas l'acheter, car cela annule l'activité du levain, et donc ne détruit pas l'acide phytique... Il est aussi important de choisir un pain avec la mention « complet », sinon c'est à base de farine blanche, et vous vous retrouvez avec un indice glycémique très élevé, ce qui n'est pas l'objectif pour une alimentation « santé », sans parler que la farine blanche n'apporte rien en terme de minéraux...

Pour moi il est très difficile de trouver un véritable pain « complet » au levain, en tout cas proche de chez moi, c'est ainsi que je vous propose de le réaliser par vous-même avec cette recette, et de maîtriser complètement sa réalisation. Je vous conseille de regarder cette vidéo afin de mieux comprendre et réaliser votre pain : <https://www.youtube.com/watch?v=y3JHrtqW3cw>