



## • La façon la plus simple et rapide pour faire du pain au levain naturel •

### COMMENT PRÉPARER VOTRE PAIN

#### LA VEILLE:

1. Dans un bol, versez **1 sachet de Masa Mater, 500 g de farine, 10 g du sel et 400 ml d'eau\*** (s'il fait très chaud ou vous n'allez pas utiliser de la farine intégral, vous pouvez utiliser 50 ml d'eau en moins pour pétrir plus facilement). On suggère que, au minimum, la moitié de la farine soit de force. \*En hiver, il est recommandé de chauffer un peu l'eau.
2. Remuez avec une cuillère. Optionnel: ajoutez une cuillère à soupe de miel ou de sucre roux
3. Laisser reposer pendant 30 minutes.
4. Faites des pétrissages courts (2 minutes de pétrissage + 15 minutes au repos) et répétez trois fois. Pour empêcher la pâte à pain de coller sur le plan de travail, mouillez-vous les mains, mais n'ajoutez pas plus d'eau.
5. Huilez légèrement le bol, placez-y la pâte en forme de boule et couvrez avec un film plastique.
6. **Première fermentation: la pâte à pain lève.** En été, cela peut prendre 7-8 h ; en hiver, jusqu'à 18-20 h (le bon côté étant qu'une fermentation longue donnera un pain encore meilleur).

#### LE LENDEMAIN:

7. Saupoudrez le plan de travail avec la farine et placez-y la pâte pour former le pain au choix (voire QR).
8. Deuxième fermentation: **ne plus pétrir!** En été, on laissera le pain lever 1h, bien couvert; en hiver, laisser 3 h.
9. Préchauffez le four, **avec le plateau métallique dedans**, pendant 30 minutes à température maximale (250 °C).
10. Avec un couteau bien aiguisé, grignez (entaillez) le pain juste avant de l'introduire dans le four.
11. CUISSON:
  - Sélectionnez l'option de cuisson avec seulement la résistance inférieure du four.
  - Introduisez le pain dans le four (avec le papier du four compris) et versez 1/2 verre d'eau directement sur le fond du four (pas sur le plateau ou il y a le pain), cela produit de l'humidité nécessaire pour un bon levage pendant la cuisson.
  - Après 20 min, baissez la température à 180 °C et sélectionnez l'option de deux résistances (sans ventilateur).
  - Ouvrez le four quelques secondes pour éliminer l'excès d'humidité et continuez la cuisson 30 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée (si, au lieu d'une seule pièce, il y en a plusieurs, ce temps sera plus court).
12. Sortez le pain et laissez-le refroidir **sur une grille**.

## EN MACHINE À PAIN, ENCORE PLUS SIMPLE

Ajoutez dans la cuvette 1 sachet de Masa Mater, 500 g de farine (de préférence de force), 400 ml d'eau, 10 g du sel, et si vous le souhaitez: 30 g de noix, 30 g de raisins et une cuillère à soupe de miel (optionnel). Sélectionnez n'importe quelle programme qui fasse un pétrissage pendant 10-15 minutes. Éteignez la machine ou, si possible, programmez 12-17 h (en fonction de la température ambiante; plus il fait froid, plus long devra

être le temps) pour que la pâte lève. Une fois la pâte levée, sélectionnez le programme "pain basique"\* pour environ 1 kg de pain.

\*ce programme devra inclure un pétrissage de 10-20 minutes, un repos d'environ 1 heure ou plus, et une cuisson d'environ 50 minutes.

; Regardez dans notre blog la vidéo recette de Masa Mater en machine à pain!

## SPÉCIALITÉS

Si vous désirez un pain avec des ingrédients additionnels, ajoutez-les à la pâte à l'étape numéro 7, avant de former le pain. Si vous préférez simplement un décor sur la croûte, ajoutez-les à l'étape 10, juste avant de fendre le pain.

Vous trouverez plein de recettes de pain et aussi des desserts avec Masa Mater sur notre blog.

¿ À fond avec l'imagination? N'hésitez pas à créer vos propres versions de Masa Mater et partager les photos avec la communauté Masa Mater. ; Nous serons ravis de les découvrir ! Vous nous trouverez à la page de Facebook Masa Mater, et sur Instagram: @masa\_mater et Twitter: @masa\_mater.