

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

Avant de commencer, lisez toute la recette pour anticiper les quantités et les temps

### COMMENT PRÉPARER VOTRE PAIN

- 1.** Dans un bol, versez le contenu du **Sachet 1** et du **Sachet 2, 500 g de farine** (normal ou pâtissier), **10 g du sel et 400 ml d'eau\***. Vous pouvez également utiliser de la farine de blé entier, dans ce cas, nous vous recommandons d'ajouter 50 ml d'eau en plus. \*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.** 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. [Ici](#), nous vous montrons comment!
- 4. Première fermentation: la pâte à pain lève.** Huilez légèrement le bol, placez-y la pâte en forme de boule et couvrez avec un film plastique durant une heure. Pendant le temps de fermentation, la pâte devrait presque doubler de volume. Vous pouvez faire une marque sur le bol pour voir comment votre pâte pousse.
- 5.** Saupoudrez le plan de travail avec la farine et placez-y la pâte pour former le pain au choix (Astuce : regardez les vidéos).
- 6.** Deuxième fermentation: **ne plus pétrir!** En été, on laissera le pain lever 1h, bien couvert; en hiver, laisser 2-3h. Alors préchauffez le four, **avec le plateau métallique dedans**, pendant 30 minutes à température maximale (250 °C).
- 7.** Avec un couteau bien aiguisé ou un cutter, grignez (entaillez) le pain juste avant de l'introduire dans le four. [Ici](#), nous vous montrons comment!
- 8.** Baissez la température du four à 230°C et sélectionnez l'option de cuisson avec seulement la résistance inférieure du four (pas de ventilateur). Si votre four n'a pas d'option à faible résistance uniquement, placez un plateau qui couvre la résistance supérieure. - 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.
- 9.** 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.
- 10.** 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).
- 11.** Sortez le pain et laissez-le refroidir **sur une grille**.

## EN MACHINE À PAIN, ENCORE PLUS SIMPLE

- 1.** Ajoutez dans la cuvette le Sachet 1 et le Sachet 2, 500g de farine (elle peut être normale ou pâtissière), 10g de sel et 400ml d'eau. Vous pouvez également utiliser de la farine de blé entier, dans ce cas, nous vous recommandons d'ajouter 50 ml d'eau en plus. En hiver, notre conseil est de chauffer un peu l'eau. Si vous le souhaitez: 30 g de noix, 30 g de raisins et une cuillère à soupe de miel (optionnel).
- 2.** Sélectionnez le programme de pétrissage, de repos et de cuisson de base (pain de base ou pain blanc) et le tour est joué !

¡Regardez dans notre blog la vidéorecette de Masa Mater en machine à pain!