



Pain au levain et beurre salé fermenté



Ingrédients

- 100 g de farine blanche boulangère (pain), de préférence farine bio non blanchie
- 100 ml d'eau tiède, de préférence de l'eau de source

Ingrédients pour le rafraichir

- 200 à 300 g de farine blanche boulangère (pain), de préférence farine bio non blanchie
- Eau tiède, de préférence de l'eau de source

Ingrédients de la pâte

- 500 g de farine blanche boulangère (pain), de préférence de la farine bio non blanchie
- 1 c. à café de sel
- 240 ml d'eau tiède, de préférence de l'eau de source ou selon les besoins

Ingrédients du beurre

- 450 g de beurre non salé
- 1 c. à soupe de gros sel



Préparation

1- Pour le levain, mélanger dans un bol la farine et l'eau pour obtenir une pâte collante. Couvrir avec un torchon humide (pas de film alimentaire) et réserver sur le plan de travail de votre cuisine pendant 2 jours, en humidifiant à nouveau le torchon si besoin pour le maintenir humide. Si, après 2 jours, le mélange semble plein de bulles et a une odeur de lait, le rafraîchir une première fois. (Cela peut prendre jusqu'à 4 jours pour atteindre ce stade.) S'il y a des traces de moisissure ou que la pâte sent mauvais ou semble avoir tourné, la jeter et recommencer une nouvelle fournée de levain.

2- Pour rafraîchir le levain, mélanger 100 g de farine et suffisamment d'eau tiède pour obtenir une pâte molle. Couvrir le bol et laisser reposer 24 heures. À ce stade, le levain aura l'air très actif et plein de bulles. Bien mélanger, puis jeter la moitié du levain. Ajouter à nouveau 100 g de farine et suffisamment d'eau tiède pour obtenir une pâte, comme à l'étape précédente.

3- Couvrir à nouveau et laisser reposer pendant 12 heures. Si le levain semble plein de bulles et actif, il est prêt à être utilisé. S'il n'y a pas beaucoup de bulles, le rafraîchir à nouveau et attendre 6 heures.

4- Pour la pâte, mélanger la farine avec le sel dans un grand bol et faire un puits au centre. Prélever 200 g du levain et mélanger avec l'eau tiède, puis verser dans le puits de la farine. Incorporer progressivement la farine au mélange liquide pour obtenir une pâte molle. Ajouter un peu d'eau si la pâte semble sèche ou émietlée ou plus de farine si elle colle aux mains ou au bol.

5- Mettre la pâte sur une surface de travail enfarinée et pétrir pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit très malléable. La remettre dans le bol nettoyé, couvrir avec un torchon humide et laisser lever dans un endroit chaud pendant 3 à 8 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Le temps de levée dépend de la température de la pièce et de la concentration de votre levain. (Un levain jeune donnera une levée plus lente et un volume moins important qu'un levain chef.)

Vider la pâte levée sur une surface de travail enfarinée et lui redonner son volume d'origine en l'écrasant avec les poings. Façonner la pâte en une boule et la mettre dans un panier ou une passoire recouverte d'un torchon généreusement enfariné. Couvrir avec un torchon humide et laisser lever pendant 2 à 6 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

6- Vers la fin du temps de levée, préchauffer le four à 220 °C (thermostat 7). Retourner la miche de pain sur une grande plaque graissée et faire de rapides entailles sur le dessus avec un couteau aiguisé. Sélectionner la fonction de cuisson « pain » sur votre four et faire cuire à 220°C pendant 15 minutes. Baisser la température à 200°C et sélectionner la fonctionnalité VarioSteam de votre four NEFF. Transférer le pain sur une grille et laisser refroidir. Il peut être conservé pendant 5 jours.

————— Suite sur la deuxième page —————



Préparation du beurre

1- Mélanger complètement le sel avec le beurre

2- Mettre dans un pot propre à l'aide d'une cuillère et appuyer dessus pour évacuer les éventuelles poches d'air.

3- Fermer hermétiquement le bocal et conserver dans un endroit frais pendant un mois pour le laisser fermenter.

4- Il doit être prêt après un mois.
Une fois ouvert, conserver dans le réfrigérateur et consommer sous un mois.



La petite histoire...

1987-1997
Italie

Longs à préparer, ces deux aliments seront prétextes à célébrer le mouvement Slow Food, fondé dans les années 1980 dans une petite ville du Piémont par Carlo Petrini. Le terme Slow Food s'oppose explicitement à l'alimentation industrielle : prendre son temps, profiter du plaisir de la convivialité et de la table, contre l'homologation de la nourriture, la frénésie de la vie moderne incarnée par la vitesse et les fast-foods.

Cette association internationale qui regroupe près de 100 000 adhérents à travers 150 pays défend une consommation alimentaire de qualité, la redécouverte des productions locales ainsi qu'une agriculture et un élevage caractéristiques d'un écosystème. Ces produits sont présentés chaque année dans un Salone del Gusto créé en 1996 qui est le plus ancien des événements organisés par ce mouvement.

Dans le grand public, cela rejoint des préoccupations et des intérêts pour les produits du terroir et les circuits courts d'approvisionnement.