



FLEUR FANTAISIE À L'ÉPEAUTRE

avec le chef boulanger Séverin Gerber

INGRÉDIENTS

Pour un pain de 1 kg

- 500 g farine d'épeautre
- 500 g farine de blé
- 7 dl eau
- 25 g sel
- 150 g levain ou 10 g levure de boulangerie
- graines de pavot pour la décoration

PRÉPARATION

01. Mélanger tous les ingrédients dans le récipient du batteur.
02. Pétrir durant 6 minutes à vitesse lente, puis continuer le pétrissage pendant encore 5 minutes à vitesse plus rapide.
03. Transvaser la pâte dans un grand bol, couvrir et laisser reposer environ 24 heures au réfrigérateur.

FAÇONNAGE

04. Sortir la pâte du réfrigérateur, puis former cinq morceaux de 200 g et réserver le reste.
05. Ajouter un peu de farine sur le plan de travail et façonner cinq boules pour les pétales.
06. Dans le reste de pâte réservée, découper un morceau de 100 g afin de confectionner le centre de la fleur. Le façonner en boule, le tremper légèrement dans l'eau puis dans les graines de pavot. Réserver.
07. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposer les cinq pétales en leur donnant une forme allongée. Ajouter un peu de pâte au centre pour relier les pétales.
08. Abaisser le reste de la pâte réservée à une épaisseur d'environ 3 mm, détailler cinq feuilles et les disposer en décoration sur les pétales.
09. Laisser lever la fleur durant 20 minutes.



recette de l'émission du
21.02.2025



- 10.** Fariner légèrement la fleur, puis entailler délicatement les pétales au couteau pour la décoration.
- 11.** Placer la boule trempée dans le pavot au centre de la fleur.

CUISSON

- 12.** Cuire durant 35 minutes dans un four préchauffé à 240°C.

INGRÉDIENTS

Pour la préparation du levain

- 50 g farine de seigle
- 50 g eau à 30° C
- 5 g miel

PRÉPARATION DU LEVAIN

- 01.** Mélanger les ingrédients dans un bol.
- 02.** Laisser fermenter le mélange durant 24 à 48 heures à 30°C.
- 03.** Transférer dans un récipient et couvrir d'un linge ou d'un film alimentaire.

Rafraîchi 1

- 04.** Ajouter 50 g de farine de blé et 50 g d'eau à 30°C au levain chef.
- 05.** Mélanger et laisser fermenter 12 heures à 30°C.

Rafraîchi 2

- 06.** Ajouter 50 g de farine de blé et 50 g d'eau à 30°C au levain chef.
- 07.** Mélanger et laisser fermenter 12 heures à 30°C.

Rafraîchi 3

- 08.** Ajouter 50 g de farine de blé et 50 g d'eau à 30°C au levain chef.
- 09.** Mélanger et laisser fermenter 12 heures à 30°C.
- 10.** (Et ainsi de suite...)

Pour bloquer ou conserver le levain, le transférer dans un bocal fermé et le placer au réfrigérateur. Rafraîchir avant utilisation.

