



# FLEUR FANTASIE 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



## INGRÉDIENTS

Pour la préparation du levain

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

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.

## 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.

