



INGRÉDIENTS

Pour 2 pains moulés de 700 g

- 600 g farine complète
- 200 g farine de seigle
- 5 dl eau
- 18 g sel
- 150 g levain ou 10 g levure
- 260 g de cerneaux de noix

PAIN AUX NOIX DE SUCHY

avec la chef boulanger Séverin Gerber

PRÉPARATION

- 01.** Placer les farines, l'eau, le sel et le levain dans le bol du mixeur. Pétrir le mélange pendant 6 minutes à vitesse lente.
- 02.** Augmenter la vitesse de pétrissage et continuer 6 minutes supplémentaires.
- 03.** Ajouter les cerneaux de noix, puis pétrir lentement pendant 1 minute.
- 04.** Couvrir la pâte et laisser reposer pendant 24 heures au réfrigérateur.

FAÇONNAGE

- 05.** Diviser la pâte en deux, façonner les pâtons, puis les disposer dans un moule à cake préalablement préparé.
- 06.** Couvrir et laisser lever pendant 1 heure à température ambiante.
- 07.** Saupoudrer légèrement de farine, puis décorer le pain en l'entaillant légèrement à l'aide d'un couteau.

CUISSON

- 08.** Cuire environ 35 minutes dans un four préchauffé à 240 °C.



recette de l'émission du
28.03.2025



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.

