

22 sept. 2020

# *Pain au levain, sans pétrissage*

*Voici comment réaliser du pain au levain sans pétrissage ! Ce tutoriel vous détaille toutes les étapes pour réussir un pain délicieux, sans machine à pain ni robot. Il vous faudra seulement un peu de patience!*

## Recette du pain au LEVAIN, SANS PETRISSAGE : le tutoriel complet



Search Site

J'ai trouvé cette idée de pain sans pétrissage sur ce blog :

<http://humcasentbon.over-blog.com/article-j-ai-teste-le-pain-au-levain-sans-petrissage-74339876.html>

### **La recette**

*Ingrédients :*

-180g de levain, composé de 50 % d'eau et de 50 % de farine.

-600g d'eau

-860g de farine

- 1 cs de sel

- facultatif : du miel (1 à 2cs ) et des graines (tournesol, courge) ou des noix : 2 à 3 cs

*Matériel:*

- un grand récipient
- une cocotte

*Pas à pas:*

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à former une boule de pâte.

Laisser 48 heures au réfrigérateur.

Sortir la pâte.

L'étirer et la replier. Couvrir et laisser à température ambiante 4 heures environ.

Préchauffer le four à 230°. Y faire chauffer la cocotte vide.

Sortir la cocotte une fois qu'elle est bien chaude.

Y verser la pâte, couvrir et enfourner pour 35 minutes.

Laisser refroidir et déguster.