

 Partagez vos réalisations @knitspirit

# Baguettes au levain

À DÉGUSTER EN TOUTES OCCASIONS

## Ingrédients

- 133 g de farine de blé T110
- 200 g de farine de blé T65
- 190 g d'eau à température ambiante filtrée (pas l'eau du robinet directement)
- 100 g de levain à son pic
- 12 g de miel
- 8 g de gros sel de Guérande



## Préparation

### Etape 1 : l'autolyse et le pétrissage

Dans le robot, mettre toutes les farines et l'eau, mélanger grossièrement à l'aide du crochet et laisser reposer 45 min pour que le réseau glutinique se forme.

Ajouter le miel et le levain, pétrir 1 min à vitesse 1 (toujours avec le crochet) puis ajouter le sel en continuant à pétrir 4 min. Augmenter la vitesse de pétrissage à 2 et continuer à pétrir encore 5 min de plus (10 min de pétrissage au total).

Placer la pâte obtenue dans un saladier, recouvrir d'un linge humide et placer à l'étuve (30°C) s'il ne fait pas chaud (en été, ce n'est pas nécessaire).

### Etape 2 : les rabats et le ré-façonnage

Avant toute chose, les mains doivent être bien humides pour réaliser les rabats sinon la pâte colle aux doigts.

Au bout de 30 min, faire un 1er rabat. Recommencer toutes les 30 min pour faire 4 rabats au total.

Après le 4ème rabat, remettre la préparation à l'étuve encore 30 min. Cela fait 2h30 au total que cette étape a commencé, il faut maintenant pré-façonner (les baguettes seront façonnées le lendemain) la pâte sur le plan de travail (4 pliages consécutifs, cf. vidéo plus bas). Une fois que la pâte a été pliée, la déposer dans le banneton bien fariné (à la farine de riz). Fariner avec la farine de blé T65 le dessus de la pâte. Recouvrir le banneton d'un linge humide et le placer au réfrigérateur pour au moins 24h.

### Etape 3 : le façonnage

Sortir le banneton du réfrigérateur et séparer le pâton en 3 parties égales (ne pas hésiter à peser et à prendre la calculatrice). Façonner les baguettes (cf. vidéo plus bas) et déposer les baguettes ainsi formées dans le bas moule recouvert d'un papier sulfurisé. Poser le couvercle sur le moule et placer le tout à l'étuve (30°C) s'il ne fait pas chaud (encore une fois, en été, ce n'est pas nécessaire) pendant au moins 1h (parfois, je laisse même 2h) pour que la pâte lève à nouveau.

### Etape 4 : la cuisson

Sortir le moule de l'étuve et préchauffer le four à 240°C. Lorsque le four est chaud, fariner légèrement les baguettes et les scarifier.

Enfourner 30 min à 240°C. Retirer le couvercle et prolonger la cuisson pendant environ 10 min pour que la croute soit bien dorée et croustillante (à surveiller pour ne pas faire brûler les baguettes).

Sortir les baguettes du four et les placer sur une grille pour qu'elles refroidissent. Attendre au moins 1h avant de les couper pour les déguster ou faire des sandwiches sinon la mie ne tiendra pas bien et l'intérieur sera encore brûlant.

## Trucs & astuces

- Si vous êtes un peu contraint·e·s par le temps, vous pouvez raccourcir le temps d'autolyse à 30 min et diminuer les temps entre chaque rabat à 25 min.
- Pour faire cuire les baguettes dans la journée, je prépare la pâte le matin. Au lieu de pré-façonner le pâton, je façonne directement les baguettes, je les remets dans le four éteint pendant 1h pour qu'elles lèvent un peu avant de les cuire.
- Lorsque je fais les sandwiches pour notre "dîner" dans le train lorsque nous partons en week-end le vendredi soir, je congèle la 3ème baguette ce qui nous permet d'avoir du pain en rentrant le dimanche soir.

## Informations utiles

- La vidéo de toutes les étapes sur ma chaîne YouTube : <https://youtu.be/f4cNHB-mbVg>
- L'article de blog associé (notamment avec des références pour le matériel utilisé) : <https://knitspirit.net/2024/04/recette-mes-baguettes-au-levain.html>