

Pain semi-complet au levain et aux noix



Pour 2 beaux pains

4 x 5 à 20 min de préparation



72h de repos

50min de cuisson



Idéal à midi



Pour les rafraichissements du levain chef:

- 150g de farine de blé T80
- 150mL d'eau filtrée ou de source



Pour le pain:

- 750g de farine de blé T80
- 300g de farine de seigle
- 630 mL d'eau filtrée ou de source
- 2 cuillères à café de sel de mer
- 2 poignées de noix

Intérêts en nutrithérapie

Le pain au levain levé au frais pendant au moins 48h est beaucoup plus sain :

- Il est moins riche en amidon (il a donc un index glycémique plus bas), et en gluten (il est donc moins pro-inflammatoire)
- Il est plus riche en postbiotiques qui nourrissent la muqueuse digestive, et en probiotiques qui réensemencent le microbiote.

Premier rafraichissement

- Ajouter à environ 50g levain chef 50 mL d'eau, mélanger, puis 50g de farine de blé
- Laisser reposer à température ambiante 12h.



Deuxième rafraichissement

- Ajouter 100mL d'eau, mélanger, puis 100g de farine de blé.
- Laisser reposer à température ambiante 12h.
- Le levain doit avoir une texture de mousse au chocolat.

Pétrissage

- Dans un grand saladier, déposer les farines.
- Cacher le sel en 3 endroits dans la farine
- Ajouter 300g de levain rafraichi
- Verser l'eau
- Pétrir fermement à la main, jusqu'à ce que la pâte change d'aspect, qu'elle devienne lisse et souple.

Repos

- Laisser reposer au réfrigérateur 48h à 72h.
- Rabattre (plier) la pâte 2 ou 3 fois.

Boulage

- Prélever la moitié de la pâte, la bouler sur le plan de travail jusqu'à sentir que la pâte devient plus ferme.
- Ajouter une poignée de noix et recommencer à bouler.
- Déposer la boule sur un torchon (fariné ou non) et dans un panier (ou un bol), clé en haut.
- Recommencer avec l'autre moitié.
- Laisser reposer environ une heure.

Cuisson

- Préchauffer le four au moins 20 min, à 240°C, fonction pain (chauffage de la sole du bas) si possible, ou fonction four traditionnel.
- Déposer un petit bol rempli d'eau dans le four.
- Déposer chaque pâton sur une plaque farinée en renversant le panier
- Grigner chaque boule avec une lame de couteau.
- Enfourner pour 40min
- Baisser la température à 210°C pour 10min.
- Tester la cuisson : il sonne creux quand il est cuit.

Conservation du levain chef

- A la fin du pétrissage, déposer le reste du levain rafraichi dans un bocal en verre (type pot de confiture)
- Ajouter 50mL d'eau, mélanger, puis 50g de farine de seigle.
- Conserver ce levain chef au réfrigérateur, et le nourrir (50mL d'eau + 50g de farine de seigle) toutes les semaines s'il n'est pas utilisé entre-temps.

Ecoutez votre corps,
nourrissez votre Vie!

Anne-Catherine Le Goff

Nutrithérapeute

D.E. Docteur en Pharmacie
D.U. Nutrition/Micronutrition

06 82 42 92 02

annecatherine@sanitude.fr
Copyright by Sanitude 2025

Sanitude.fr

10, rue du Maréchal Foch
22700 Perros-Guirec