



Pain à l'ail et au persil

(7 pains)

Cette recette est adaptée aux professionnels comme aux particuliers.



Ingrédients

Farine T80 meule 300g
De l'eau 1000g
Ail en poudre 40g
Levure 20g
Sel 27g
Poivre noir 5g
Persil 100g
Fromage râpé 70g (Facultatif)



Process

Réaliser la POOLISH (pâte)
Mélanger 300g de farine, 300g d'eau, 10g d'ail en poudre et 5g de levure pour obtenir une pâte homogène.
Laisser pousser jusqu'à ce que la POOLISH double de volume et soit convexe.
Rajouter 700g d'eau, 15g de levure, 27g de sel, 30g d'ail.
Pétrissage : Vitesse 1 (lente) 5min, puis vitesse 2 (rapide) 2min.
Rajouter 5g de poivre noir, 200g de persil, 70g de fromage râpé.
Pétrissage : Vitesse 1 (lente) 1min
Pointage : Repos pendant 30 min
Rabat : Rabattre la pâte (faire des plis)
Mettre au froid pendant 18 heures à 5°C.
Diviser en boule de 200g.
Détente : Laisser reposer 45 minutes.
Mettre dans la forme que vous voulez.
Laisser reposer entre 45 minutes et 1 heure.
Cuire à 250°C au four avec buée (Vapeur d'eau).