



# *Pain de campagne* *100% Levain*

(3 pains)



## Ingrédients

900g de farine de meule T80  
100g de farine de seigle T170  
700g d'eau  
500g de levain liquide  
20g de sel



## Process

Faire une autolyse en mélangeant 900g de farine de meule T80, 100g de farine de seigle T170 et 700g d'eau.  
Laisser reposer 1 heure.  
Ajouter à l'autolyse, 500g de levain liquide et 20g de sel.  
Pétrir pendant 5 min à faible vitesse.  
La pâte obtenue doit être entre 24/25°C.  
Laisser pointer 2 heures à température ambiante en faisant un rabat à 1 heure.  
Diviser en 3 pâtons de 700g.  
Bouler.  
Laisser détendre 15min.  
Façonner en pain long.  
Laisser pousser une nuit au frigo.  
Cuire à 250°C pendant 20 min et descendre la température à 230°C pendant 20min.