



Pain à l'ail des ours *(ail sauvage)* *E sambule*

(7 pains)



Ingrédients

1Kg de farine Meule T80 CRC (Cultures Raisonnées Contrôlées)
700g d'eau
10g de levure boulangère
18g de sel
50g d'ail sauvage



Process

Mélanger 1Kg de farine, 700g d'eau, 10g de levure et 18g de sel.
Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.
Hacher finement l'ail sauvage (Fleur, tige, bulbe...)
Mélanger l'ail à la pâte pendant 2 minutes.
Former la pâte en boule.
Recouvrir la d'un linge.
Laisser reposer 24H au frigo.
Diviser en 7 boules.
Laisser reposer 30 minutes à l'air libre.
Façonner en baguette.
Laisser reposer 1H.
Faire cuire à 230°C.