

Bienvenue chez Christhummm

<http://www.christhummm.canalblog.com/>

~~ Les Tordus du Gers ~~



380 grs de farine 55
130 grs de farine de seigle
9 grs de levure fraîche
330 grs d'eau
12 grs de sel
230 grs de levain de campagne
(70 grs de T55
60 grs de farine de seigle
9 grs de levure fraîche
90 ml d'eau)

2 h à l'avance, préparer le levain

Mélanger la farine l'eau et la levure

Pétrir 10 mn

Couvrir d'un linge

Délayer la levure dans l'eau

Pétrir tous les ingrédients sauf le sel pendant 2 mn

Ajouter le sel

Pétrir encore 15 mn

Couvrir avec un linge et laisser fermenter 1 h

Couper la pâte en 2 pâtons égaux

Façonner 2 pains et les fendre en deux dans la longueur
sans aller jusqu'aux extrémités

Les torsader en commençant par le centre et poursuivre de chaque côté
comme pour du linge mouillé

Les placer sur une plaque farinée et laisser fermenter 1 h

Cuisson four préchauffé à 230°

Cuire 30 mn sans oublier le coup de buée !