

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette MAP
Technique Poolish + Autolyse
Cuisson cocotte

Pain français de Mike Avery

Recette trouvée sur le blog de Jane.
Bien sûr, vous pourrez pétrir ce pain dans n'importe quelle machine à pain.



La veille, préparer une poolish :

Dans un petit saladier : 150 g de farine T65 + 151 g d'eau + 1/8 cc de levure (au pif).



Le lendemain matin, préparer l'autolyse :

Dans un autre récipient : 250 g de farine T65 + 200 g d'eau (au repos 30 à 60 min).



Dans la cuve de la PANA

11 g de sel + autolyse (voir photo) + poolish qui a bien bullé (voir photo)
+ 200 g de farine T65 + 1/4 cc de levure déshydratée + 51 g d'eau.

Basic bake dough > 2 h 20 ou programme "pâte levée".

A la fin du programme, laisser la machine allumée et laisser lever le pâton jusqu'à doubler de volume.



Préparer votre cocotte : La chemiser d'un papier de cuisson mouillé et égoutté. Verser directement le pâton dedans (j'ai eu peur qu'en le dégazant, il ne relève plus dans ma cocotte puisqu'il avait monté bien haut dans la cuve, voir photo). J'ai fariné le pâton et mis des graines de lin tout autour, en couronne.

Enfournement à four froid : 55 min à 250°C. J'ai mis mon pâton dans une cocotte en fonte ronde de 26 cm de diamètre...