

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette PANASONIC SD 255

## Couronne à l'épeautre au levain

Source : Fidji passion boulange



En fait, au départ, la recette de Fidji ne comporte pas de levain : je l'ai donc adapté pour qu'elle devienne « une couronne au levain », tout simplement.

Dans la cuve de la pana

330 g de farine d'épeautre bise T110  
200 g de farine T45  
1 pincée de levure sèche (si votre levain liquide vient de "nâître")  
9 g de sel  
20 g d'huile  
307 g d'eau  
106 g de levain liquide Kayser

**Programme Pizza de 45 min.**

Verser le pâton sur un plan de travail fariné. Fariner ses mains et former une belle boule avec ce pâton.  
Faire un trou au milieu et étirer le pâton pour lui donner la forme d'une couronne.  
Faire lever à température ambiante pendant environ 1 heure > En terme de boulange, cette deuxième levée s'appelle "l'apprêt".

Info sur Supertoinette :

*Pour savoir si votre pâton est prêt à être enfourné, pratiquer une légère pression avec le doigt sur le pâton :*

- Si le creux créé par la pression s'efface rapidement, prolonger le temps de pause.
- Si le creux s'efface lentement, mettre à cuire rapidement le pâton.
- Si le creux reste, le temps de pause a été trop long

10 à 15 min avant la fin de l'apprêt, préchauffer votre four à 240°C.  
(Pour mon four Siemens, j'utilise ce mode de cuisson : Convection naturelle cuisson étuvée)

Fariner la couronne avec un tamis.

Faire des grignes à intervalles réguliers (incisions). Enfournier.

**Cuire 25 min environ** avec coup de buée dans le four (je jette un verre d'eau, dans ma lèche-frite située à l'étage en-dessous), pour obtenir une belle croûte croustillante.

**Conclusion : La mie est très moelleuse, genre "pain de mie"....crocrobonne !!!**

