

PAIN AU HOUBLON

Ingrédients :

- 500 g de farine de grand épeautre non hybridé (j'utilise de l'Oberkulmer* que je prends à la ferme Touchet à Brain-sur-l'Authion)
- 250 g de levain de grand épeautre actif**
- 300 g d'eau à 37° C (je filtre mon eau et la fait décanter, on évite le chlore et autres polluants)
- 9 g de sel
- 2 c. à s. de houblon en poudre (soit 3-4 bonnes poignées)



Photo de Freepik

Préparation :

Réduire le houblon en poudre à l'aide d'un moulin à café électrique ou d'un blender. Attention à exercer par à coup afin de ne pas chauffer la préparation.

Mélanger la farine avec le houblon en poudre dans un saladier. Creuser une tranchée au milieu (comme une séparation à la Moïse).

Mélanger le sel dans l'eau à 37° C (la théorie voudrait que l'eau aie une température résultant d'un calcul simple, mais dont je me fiche un peu désormais : $t^{\circ} \text{C de la pièce} + t^{\circ} \text{C de la farine} + t^{\circ} \text{C de l'eau} = 75^{\circ} \text{C}$). Verser l'eau dans la tranchée (la fameuse mer Rouge !).

Ajouter votre levain actif dans l'eau, et le diluer à la main jusqu'à ce qu'il soit bien dissout. En garder pour conserver le levain et le rafraichir.

Comme une taupe avec ses papattes, ramener de la farine vers l'eau, et commencer à pétrir tranquillement. Petit à petit une pâte se forme et se détache des bords. Elle doit être souple et peu collante (au besoin rajouter un peu de farine).

Verser la pâte dans un moule à cake beurré (huile ou beurre de coco) et fariné, et l'étaler de manière uniforme. Asperger d'un peu d'eau et couvrir d'un linge.

Laisser reposer 7h à température ambiante (idéalement 20-22° C), puis cuire 11 min à 250° C et 23 min à 205° C (adapter en fonction du four).

Démouler et laisser refroidir avant de déguster.

*C'est une variété tolérée par les personnes présentant une sensibilité au gluten. Les cœliaques ne pourront pas en consommer.

**Pour que mon levain soit actif, je fais 3 rafraichis à 12h d'intervalles.