

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Recette Traditionnelle du Pain de Seigle

Source : Les Amis du Four de La Lurette

Cette recette est basée sur la méthode traditionnelle utilisant la « Mete », une huche en bois pour le pétrissage manuel.

Ingrédients et Quantités

Ingrédient	Recette Mete	Pain 900g
Seigle gros	25 kg	259 g
Seigle fin	20 kg	207 g
Eau (40°C)	40 L	414 ml
Levain maison	1 kg	10 g
Sel	1 kg	10 g

Préparation

- Dissoudre le levain maison dans l'eau chaude (40°C).
- Dans la « Mete », mélanger les farines de seigle gros et fin.
- Incorporer le mélange eau/levain et le sel.
- Mélanger et pétrir la pâte manuellement jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Laisser reposer et lever la pâte durant 4 heures.
- Cuisson** : Préchauffer le four (idéalement au feu de bois) à 200°C. Faire cuire le pain environ 1 heure 30 minutes.