

Pain paysan



Pour 1 pain paysan

**Préparation : temps de repos
+ 20 min**

Cuisson : 40 à 45 min

Ingrédients

Levain

- 20 g de levure
- 1 dl d'eau tiède
- un peu de farine

Pâte

- 5 dl d'eau tiède
- 3 dl de lait tiède
- 30 g de sel
- 1,5 kg de farine :
 - $\frac{1}{3}$ de farine bise
 - $\frac{1}{3}$ de farine paysanne
 - $\frac{1}{3}$ de farine mi-blanche

Préparation

Faire fondre la levure dans l'eau, ajouter un peu de farine jusqu'à consistance d'une pâte à crêpe épaisse.

Déposer dans une terrine recouverte d'un linge. Laisser reposer au frais toute une nuit ou 2 heures dans un local chaud.

Ajouter les ingrédients au levain, bien pétrir en faisant pénétrer l'air.

Couvrir d'un linge et d'un film plastique. Laisser reposer 2 heures dans un local un peu chaud.

Façonner le pain. Laisser lever un moment au frais.

Entailler, cuire dans le four à 210° C pendant 40 à 45 min.

Recette tirée du livre : « Cuisine & Traditions au Pays de Fribourg ». Editions la Sarine.