Pain paysan

-

Pour 1 pain paysan
Préparation : 165 min
Cuisson : 40-45 min
Ingrédients

Levain

- 20 g de levure
- 1dl 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
- 1/3 de farine bise
- 1/3 de farine paysanne et
- 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° pendant 40 à 45 minutes.

Recette du livre "Cuisine & Traditions au Pays de Fribourg"