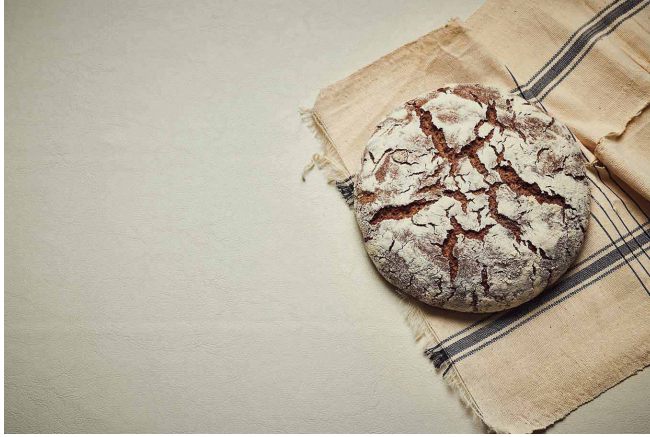




# Pain de seigle

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	13 h
Temps de cuisson	50 min
Pièces	1
Appareil	CombiSteamer V6000 38 à partir de 2021

simplement au levain

## Détrempe

---

50 g de gruau de seigle

150 ml d'eau

## Pâte

---

Détrempe

200 g de farine blanche

350 g de farine de seigle  
complète

1 cs de sel

30 g de miel

½ cube de levure (env. 20 g)

1 sachet d'extrait de levain  
(15 g env.)

250 ml d'eau

100 ml de babeurre

## Façonnage

---

Farine de seigle complète  
pour saupoudrer

## Détrempe

---





Mettre le gruau de seigle dans un saladier. Faire bouillir l'eau, la verser dessus et bien mélanger. Laisser refroidir, laisser reposer à couvert au réfrigérateur toute une nuit.

## Pâte

---

Pétrir tous les ingrédients dans un saladier pour obtenir une pâte souple et humide. Former une boule de pâte. Couvrir la pâte dans un saladier et la laisser lever à température ambiante pendant environ 1 heure afin qu'elle double de volume.

## Façonnage

---

Former une boule de pâte sur un plan de travail fariné. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure dans un banneton enfariné ou un saladier revêtu d'un torchon. Retourner la pâte délicatement sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

## Cuisson

---

Préchauffer l'espace de cuisson avec cuisiner pro à 200 °C.  
Cuire le pain de seigle au niveau moyen pendant 50 minutes.  
Laisser refroidir le pain de seigle sur une grille.

## Etapes de cuisson

---

**(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud**  
**Préchauffage terminé. Enfourner l'aliment à cuire.**  
**Cuisiner pro campagne 200 °C pendant 50 min**

## Accessoires

---

Plaque à gâteaux  
Banneton  
Grille

## Informations complémentaires

---

Créée le 26.01.2022

