

Pain au levain de petit épeautre de Haute Provence

A partir d'un levain chef de petit épeautre de 100g environ,

Faire un levain jeune 5 à 8 heures avant de faire le pain, à température ambiante

En rajoutant : **150g de farine de petit épeautre**
et 150g d'eau (de source)

Mélanger le tout (ressemble à une pâte à crêpe un peu épaisse)

Votre levain sera prêt une fois qu'il aura fait des bulles.

A partir du levain jeune faire votre pain.

Dans un récipient en verre ou inox (lavé auparavant avec de l'eau bien chaude sans lessive)

Ingrédients :

850g de farine de petit épeautre (Faire un puits au milieu de la farine)

300g de levain jeune, mettre le reste du levain (qui devient le chef) au frigo.

600g d'eau de source

le rajeunir tous les 3 ou 4 jours avec 50 g de farine et 50g d'eau

24g de sel marin non traité

Mélanger le tout en commençant par le centre avec une cuillère en bois, en 3 minutes maxi.

Mettre la pâte dans 2 ou 3 moules à cake puis faire lever :

- Environ 8h et 10h à température ambiante 18° et 20°
- Environ 5h pour 25°

Une fois vos pains bien levés

Faire cuire au four 1 h. à 180° .

Pour information : Le petit épeautre est hydrophile
Le blé est hydrophobe