

Pain complet au levain, au quinoa et au safran



Temps de préparation: 30 mn - Temps d'attente: 4 heures - Temps de cuisson: 25 mn

Ingrédients pour un pain:

- 215 g de levain naturel
- 300 g de farine de blé complet intégrale (en magasin bio)
- 100 g de farine de quinoa (en magasin bio)
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cassonade (pour enlever l'amertume et pour aider le levain à fermenter)
- 200 g d'eau tiède
- 1 dose de safran

Recette:

- Pétrir ensemble les farines, le sel, le sucre, l'eau, le safran et le levain pendant 30 mn, soit avec une machine à pain (dans ce cas l'ordre des ingrédients=levain, safran, farines, sucre, sel, eau), soit à la main (dans ce cas, essayer d'emprisonner le maximum d'air dans la pâte).
- Laisser reposer et lever la pâte pendant 2 heures au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit du pointage (je la laisse dans la machine à pain pour cette opération).
- Pétrir la pâte pour enlever le gaz carbonique (dégazage). Façonner une boule de pain ou un pain en longueur. Fariner et déposer sur une plaque pour laisser lever de nouveau pendant 2 au chaud et à l'abri des courants d'air: il s'agit de l'apprêt dont le temps nécessaire peut varier en fonction du climat et de l'humidité de l'air.
- Préchauffer le four à 230°C à 240°C avec le lèche-frites à l'intérieur. Inciser le dessus du pain rapidement avec un cutter ou un couteau bien aiguisé. Verser un peu d'eau dans le lèche-frites et enfourner pendant 25 mn.
- Bien laisser refroidir sur une grille avant de déguster.