



## La confection du pain de seigle

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Pour accompagner vos huîtres, vos fruits de mer et votre beurre demi-sel.

### Ingrédients :

- 450 g de farine de seigle
- 550 g farine T65 BIO
- 12 g de sel fin
- 30 g de levure de boulanger
- 600 g d'eau froide (+25°C)

Pour 4 pains



## Réalisation de la recette :

Pour la réalisation du **pain de seigle**, il vous faut de la **farine de seigle** et farine de blé **Type 65 BIO**. Commencer par mettre les deux farines dans la cuve du batteur. Ajouter le sel fin. Y mettre la levure de boulanger sans qu'elle entre en contact avec le sel fin directement. Ajouter l'eau plate à **température de 25 °C**. Malaxer en première vitesse à l'aide du crochet de votre batteur pendant 15 minutes. **Attention !** votre pâte est assez ferme, ce qui est tout à fait normal. **Débarrasser votre pâte dans un récipient en plastique et laisser pousser pendant 1 heure**, en laisser un film alimentaire dessus pour éviter la formation d'une croûte. **Au bout du temps écoulé**, donner deux ou trois coups de poing à votre pâte pour la dégazer. **Saupoudrer de farine votre plan de travail et verser votre pâte**. La diviser en deux et la façonner en pain de 20 cm de long environ. Déposer vos deux pains sur une plaque de cuisson farinée et **laisser pousser pendant 1 heure dans une pièce comprise entre 22 à 25 °C** avec un film alimentaire posé dessus vos pains. Allumer votre four 2 minutes avant de les cuire. **Une cuisson à 180 °C pendant 1 heure doit suffire largement**. Laisser refroidir vos pains de seigle. La meilleure dégustation est de les laisser 24 heures avant de couper des tranches et les déguster avec des huîtres fraîches ou chaudes. Avec un beurre demi-sel, vos papilles seront aux paradis.