

## **Pain de tradition française sur poolish**

### **Ingrédients :**

- Farine de tradition française T65 : 1kg
- Eau : 640g
- Levure : 7g
- Sel : 16g
- Poolish : 641g
- Eau de bassinage : Quantité suffisante
- Finition : Farine de tradition française T65 en quantité suffisante

### **Déroulé :**

#### **Préparation de la poolish**

Diluer 1g de levure dans 320g d'eau (température de base : (60°C).

Ajouter 320g de farine, mélanger puis couvrir la poolish

Laisser fermenter 12 heures, à température ambiante

#### **Préparation de la pâte**

Mélanger 680g de farine, 320g d'eau, 16g de sel, 6g de levure, 641g de Poolish dans un pétrin à spirale avec une température de base entre 50°C et 55°C.

Frasage : Environ 5 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse

Pétrissage : Appliquer la méthode améliorée (PA : 1000 brassages) et pétrir environ 5min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 3min en 2<sup>ème</sup> vitesse

Bassinage : en 2<sup>ème</sup> vitesse, si nécessaire

Pointage : 1h à température ambiante puis rabat si nécessaire

Faire des pâtons de 350g, donner une forme ovale.

Détente : 15 min à température ambiante puis façonner en baguettes, déposées sur des couches

Apprêt : 1h à température ambiante

Avant enfournement, fariner légèrement le dessus des pâtons puis grigner.

Cuisson : 20 minutes à 250°C.

Ressuage sur grille

#### **Recette proposée par les boulangers INBP**