



Pain de Méteil

Hydratation 100%

Temps requis 15 à 36h

POIDS TOTAL APPROX. 2800g

[1. empois de seigle - 750g]

son de seigle CADI 300g

eau bouillante 450g

Faire un empois

Laisser refroidir 15 minutes.

[2. levain d'empois - 300g]

levain liquide de froment 150g

empois de seigle 150g prélevés de l'empois du **point 1**

Mélanger levain et empois. Laisser reposer 3 heures à 28°C ou 8 heures à t° ambiante. Réserver le reste de l'empois à t° ambiante, couvert d'un torchon humide.

[3. pâte finale - 2820g]

froment mi-blanche 1000g

empois seigle 600g reste de l'empois du **point 1**

levain d'empois 300g levain du **point 2**

eau froide (0 à 5°C) 900g

sel 20g

Pointage min. 12h

Mélanger tous les ingrédients sans trop pétrir.

Repos 2 heures à t° ambiante, faire 2 ou 3 rabats dans l'intervalle.

Mettre au froid min. 10h

Façonnage / Apprêt 1h

Mettre en banneton. Repos 1h à t° ambiante

Cuisson

Grigner en croix assez profondément

~50/60min au four à bois, ou en cocotte (four ménager)

