Pain à la semoule

Ingrédients

250 g de farine d'épeautre 125
250 g de semoule complète d'épeautre
30 cl d'eau
8 g de sel
25 g de lev 'épeautre ou de 25 g de levure fraîche

Préparation

1. Faites tiédir l'eau. La température de l'eau doit être d'environ 28 °. Si vous utilisez de la levure fraîche, faites-la dissoudre dans l'eau tiède.
2. Mélangez tous les ingrédients et pétrissez pendant 10 mn (à la main ou au robot).
3. Farinez le plan de travail, déposez la pâte, faites une boule.
4. Dans un saladier, mettez un torchon propre et un peu de farine. Déposez la boule de pain, remettez un peu de farine par-dessus. Rabattez le torchon et déposez le saladier dans le four éteint ou dans un placard. Il faut que cela soit à l'abri des courants d'air.
5. Après 30 mn, farinez à nouveau le plan de travail, déposez-y la boule et la pétrissez à nouveau pour enlever de l'air. Reformez une boule et remettez-la dans le torchon avec un peu de farine si besoin. Faites lever pendant 2h .
6. Au bout des 2 heures, prenez une cocotte en fonte et mettez-la dans le four avec son couvercle, température 250°. Pendant ce temps, sortez la boule de pain, faites encore sortir l'air. Puis laissez-la à température ambiante sous le torchon le temps que le four chauffe (environ 20 mn).
7. Sortez la cocotte du four. Pour un effet croustillant ou si vous avez peur que cela accroche, nappez la cocotte d'huile d'olive. Déposez la pâte, avec une lame ou des ciseaux faites des petites scarifications sur le dessus de la pâte.
8. Enfournez et baissez la température à 230°. Cuire environ 45 à 50 mn. Le pain est cuit s'il sonne creux quand on tape dessus.