



PAIN DE SEIGLE TRADITIONNEL

La recette du pain de seigle fait l'objet d'une AOP en Suisse. La recette proposée ici est ancestrale, ancrée dans l'histoire du canton du Valais. Le pain de seigle est particulièrement nutritif et se conserve longtemps. Le levain fait partie intégrante de la recette.

 1 pain

Ingrédients

- 500 g de farine de seigle complète
- 300 g d'eau
- 150 g de levain
- 9 g de sel

Méthode

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Laisser reposer environ 10 minutes pour que la farine absorbe l'eau, puis pétrir un peu jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Elle va rester collante, très différente d'une pâte à pain habituelle.

Laisser fermenter pendant environ 20 heures à température ambiante. En cas de fortes chaleurs, diminuer le temps de fermentation à 15 heures.

Prélever la pâte et former un pàton rond directement sur la plaque du four froide, préalablement farinée ou chemisée.

Recouvrir généreusement la surface de farine blanche ou de farine de riz.

Laisser lever dans le four éteint ou alors bien couvrir. Il faut qu'on aperçoive des craquelures à la surface du pàton. Le pàton va s'aplatir.

Préchauffer le four à 200°C, enfourner pour environ 45 minutes à la même température. Si vous avez de la peine à juger de la cuisson du pain, essayez de tapoter le dessous, il doit sonner creux.



Particularités

La farine de seigle contient un gluten qui est très différent du blé. La mie du pain de seigle sera donc dense, peu élastique. En revanche il se conserve plus longtemps que le pain de blé.

Il est préférable de faire des tranches fines. Traditionnellement, le pain de seigle est accompagné de fromages et de charcuteries, Il convient également pour des sandwiches et des canapés.