



Pain apéritif au levain avec Pure Gold



Ingrédients

- 500 grammes de farine de blé (de préférence T65 ou farine à pain)
- 112 grammes de levain actif
- 332 millilitres d'eau tiède
- 8 grammes de sel
- 3 grammes de levure sèche
- 208 grammes de fromage Henri Willig Pure Gold
- 1 cuillère à soupe de moutarde piquante Henri Willig
- 48 millilitres d'eau
- Graines de tournesol supplémentaires selon le goût
- Farine pour saupoudrer

Vous cherchez un délicieux pain apéritif ? Ce pain au levain, enrichi de notre riche fromage Pure Gold by Wiebe Willig, est parfait à cuire pour une soirée conviviale. Les graines de tournesol apportent un délicieux croquant au pain. À servir avec du bon beurre et une moutarde piquante. Délicieux à déguster tel quel ou comme accompagnement savoureux sur un plateau apéritif.

La préparation

- 1: Mélangez la farine, le levain, l'eau, la levure et le sel pour obtenir une pâte homogène. Pétrissez pendant environ 8–10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Cela peut se faire à la main ou avec un robot de cuisine.
- 2: Coupez le fromage en petits dés. Ajoutez le fromage, la moutarde et l'eau supplémentaire à la pâte et mélangez jusqu'à répartition uniforme. Ne pétrissez pas trop pour conserver la structure aérée.
- 3: Laissez la pâte lever 45 minutes, couverte à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle ait visiblement augmenté de volume.
- 4: Pliez la pâte 1 à 2 fois : étirez-la doucement et repliez-la sur elle-même. Laissez lever à nouveau, couverte, pendant 45 minutes.
- 5: Pour cette recette, vous pouvez choisir un grand pain ou deux plus petits. Formez la pâte en une belle boule serrée entre vos mains. Laissez lever 30 minutes, couverte.
- 6: Refaites le façonnage une dernière fois. Humidifiez légèrement le dessous et enfoncez le pain dans les graines de tournesol pour plus de goût et de croquant. Cela empêche également le fromage de brûler s'il fond pendant la cuisson. Placez le pain sur du papier cuisson.
- 7: Laissez le pain lever une dernière fois, environ 60 minutes, couvert, jusqu'à ce qu'il soit bien aérien. Dans un environnement plus frais, cela peut prendre un peu plus de temps.
- 8: Verwarm de oven voor op 245°C (boven- en onderwarmte). Snijd het brood kruislings in en bestuif het licht met bloem. Plaats het brood in de oven en bak het 10 minuten op 245°C met stoom. Verlaag vervolgens de temperatuur naar 230°C en bak het brood nog ongeveer 15 minuten tot het goudbruin en gaar is. Voor een extra knapperige korst kun je een kopje heet water onderin de oven op een bakplaat zetten en toevoegen bij het inschuiven van het brood.



Qu'est-ce que le pain au levain ?

Le pain au levain est fabriqué avec un levain naturel au lieu d'utiliser uniquement de la levure. Ce levain est un mélange d'eau et de farine qui contient naturellement des levures et des bactéries lactiques. Cela donne à la pâte sa saveur légèrement acidulée caractéristique et une texture ferme et aérienne. Le levain apporte non seulement un goût unique au pain, mais prolonge également sa conservation.

Le pain au levain est-il sain ?

Le pain au levain est souvent considéré comme plus sain que le pain blanc classique. Le processus de fermentation lente décompose le gluten et l'acide phytique, ce qui rend les nutriments plus facilement absorbables. Il a généralement un index glycémique plus bas, ce qui signifie qu'il élève la glycémie plus lentement. De plus, le levain offre souvent une saveur plus riche et une sensation de satiété plus durable, ce qui permet d'en consommer moins pour se sentir rassasié.

Cuire du pain au levain pour les débutants

Cette recette est idéale pour ceux qui découvrent le levain. La combinaison du levain et d'une petite quantité de levure garantit une levée fiable tout en conservant la pleine saveur du levain. Suivez les étapes attentivement, surveillez la consistance de la pâte et exercez-vous au pliage pour obtenir une texture aérienne. Avec cette recette, vous pouvez préparer un délicieux pain apéritif croustillant sans stress.

Que servir avec le pain au levain ?

Le pain au levain est très polyvalent et parfait pour un plateau apéritif. Servez-le avec du beurre crémeux, une moutarde piquante et une sélection de fromages Henri Willig. Vous pouvez également ajouter des noix, des olives et des figues fraîches pour plus de goût et de texture. Cela rend le moment apéritif encore plus festif et savoureux !

Cette recette a été élaborée par le maître boulanger Wietse Schiere de Royal Koopmans et [Nedertarwe](#).