

Recette du pain de seigle valaisan AOP

Ingrédients pour un poids cru de 600 g :

Farine de seigle	360 g
Eau froide	240 g
Sel	8,4 g
Levure boulangère	4,8 g



1^{er} jour (15h) : préparation du poolisch

Mélanger 120 g de farine, 240 g d'eau et 2,4 g de levure. Obtenir une pâte homogène à l'aide d'un fouet. Couvrir avec un linge humide et mettre dans un sac en plastique. Laisser reposer le poolisch à température ambiante pendant 22h.

2^{ème} jour (13h) : pétrissage

Mettre le poolisch dans le pétrin, avec 240 g de farine, 8,4 g de sel et 2,4 g de levure. Faire fonctionner le pétrin pendant 8 minutes sur la vitesse 1, et 4 minutes sur la vitesse 2. Mettre la pâte dans un bol, couvrir avec un linge humide et mettre dans un sac plastique. Laisser fermenter la pâte pendant 20h, à température ambiante.

3^{ème} jour (9h) : façonnage et cuisson

Façonner la pâte en forme de cône, en étirant la partie supérieure du pain. Laisser reposer le pain jusqu'à ce qu'il ait des craquelures bien visibles sur le dessus (environ 1h30). Mettre le pain au four, à 220°C, et injecter de l'humidité (2 ou 3 fois). Laisser cuire 40 minutes, puis encore 5 minutes avec la porte ouverte. Laisser reposer le pain sur une grille, pendant une heure.