

Pane integrale con lievito madre

Questa ricetta si basa su un peso finale di 2000gr.

Ingrediente	Ricetta di partenza (gr.)	La tua ricetta (gr.)
Farina integrale	790	972
Lievito madre liquido	157	193
Acqua	660	812
Sale	19	23

Procedimento & note

Nella prima colonna sono riportati i pesi per ottenere 2 pagnotte da 750 g ciascuna, nella seconda colonna ci sono i pesi per 2 pagnotte da 1 kg.

-Inizia rinfrescando il lievito e una volta che è raddoppiato puoi iniziare ad impastare.

-Quindi per prima cosa pesa tutta la farina, setacciala e tieni da parte la crusca.

-Unisci la farina senza crusca a circa i 2/3 dell'acqua, amalgama il composto senza impastare troppo e fallo riposare coperto per circa 30 minuti. Questo processo si chiama autolisi e ti aiuterà ad avere un impasto migliore.

-Trascorso questo tempo aggiungi il li.co.li. e inizia ad impastare. Continua ad impastare finché l'impasto non risulta ben incordato.

-A questo punto aggiungi un po' alla volta l'acqua rimanente ed alla fine il sale. Ora aggiungi la crusca e se stai impastando con la planetaria incorporala a bassa velocità.

-Alla fine dovresti avere un impasto ben legato ed omogeneo. Dai un paio di pieghe all'impasto e mettilo in un contenitore in cui lo farai lievitare fino al raddoppio del suo volume iniziale (ci vorranno circa 5/6 ore).

-Dopo due ore però, ti consiglio di dare qualche piega in modo da rinforzare la maglia glutinica ed ottenere un impasto più compatto.

-Ora che l'impasto è raddoppiato rovescialo sul piano di lavoro e dividilo nelle pezzature di cui hai bisogno. In questa ricetta faremo due pagnotte da 750 grammi, quindi dopo averle stagliate, forma due bocce per dare all'impasto una forma regolare e facilitarti la successiva formatura.

-Falle riposare una decina di minuti e poi aiutandoti con della farina forma la tua futura pagnotta e riponila con la chiusura verso l'alto nel cestino per la lievitazione.

Metti il cestino contenente la tua futura pagnotta in frigo per tutta la notte.

-Il mattino successivo trascorse circa 12 ore di maturazione del tuo impasto, preriscalda il forno ed il cuocipane a 220 C°. Una volta caldi prendi il cuocipane, aprilo e fai cadere delicatamente al suo interno la pagnotta.

-Fai il taglio sulla pagnotta, chiudi il cuocipane e mettilo in forno per 30/40 minuti. Dopo la prima mezz'ora controlla se la doratura del pane va bene o se serve prolungare ancora un po' la cottura.

-Una volta cotto, sforna il tuo pane e fallo raffreddare. Ora puoi gustarlo come più ti piace e soprattutto puoi conservarlo con facilità per i giorni a seguire.

