



La baguette de tradition française d'Eric Kayser

Pétrissage : 10 minutes

Pré-fermentation (autolyse) : 1 heure

1^{ère} pousse (pointage) : 1 heure

Repos (détente) : 30 minutes

Seconde pousse (apprêt) : 2 heures environ

Cuisson 22 à 23 minutes à 250° C

Recette pour 3 baguettes

Ingrédients

- 500 g de farine de tradition française
- 100 g de levain naturel (la recette en vidéo [ici](#))
- 330 g de d'eau
- 9 g de sel
- 4 g de levure fraîche

Ustensiles

- 1 petit pétrin ou un robot équipé d'un crochet pétrisseur
- 1 thermomètre
- 1 corne
- 1 coupe-pâte
- 1 lame pour couper le pain

- 1 gamelle d'eau
- 1 pinceau
- 1 torchon
- 1 four du boulanger

1. Une astuce pour pouvoir faire du beau pain : pétrissez les 500 g de farine avec vos 330 g d'eau pendant quelques minutes (environ 4 minutes à vitesse lente) pour obtenir ce qu'on appelle l'autolyse.
2. Laissez reposer 1 heure sous un linge.
3. Ajouter avec les 4 g de levure fraîche de boulanger, les 9 g de sel et les 100 g de levain naturel. Et on reprend le pétrissage pendant 6 à 7 minutes.
4. Posez la pâte sur un torchon. Prenez sa température, elle doit être autour de 23/24°C pour avoir une bonne fermentation.
5. On laisse la pâte se reposer pendant 1 heure (c'est le pointage ou la première fermentation).
6. On coupe la pâte en 3. Et on pré-façonne le pain en petites boules.
7. On laisse reposer 30 minutes.
8. Fleurez le tout en bois et appuyer sur la boule mais sans trop dégazer.
9. Etirez un tout petit peu la pâte, enrroulez-la et allongez-la en forme de baguette.
10. Mettez-la sur un tissu, les soudures au-dessus. Repliez le tissu de sorte à en faire un boudin afin que les baguettes ne se touchent pas et reposez un autre pâton soudure au-dessus et ainsi de suite.
11. Laissez pousser le pain, pendant environ 2 heures.
12. Juste avant que vous ne cuisiez le pain, mettez de l'eau à l'intérieur du four pour créer de la vapeur d'eau pour pouvoir pousser plus longtemps.
13. Laissez le pain cuire pendant 22 à 23 minutes à 250° C.