

Pain de mie levain naturel aux olives noires

Recette proposée par Nicolas, Economique,

Préparation: 30 minutes Repos: 8h Cuisson: 45 minutes

Voilà la recette de mon pain de mie aux olives noires, il est au levain naturel qu'il faudra prendre soin de rafraichir avant de l'utiliser dans la recette, il faut qu'il soit le plus actif possible. Si vous n'avez pas de levain, vous pouvez faire avec de la levure boulangère, remplacez les 60g de levain par 5g de levure boulangère et rajoutez 30g de faine et 30g d'eau à la recette. J'ai fait ce pain de mie sans l'aide d'un robot pétrisseur, bien entendu, si vous en possédez un, vous pourrez l'utiliser pour vous faciliter la tâche.



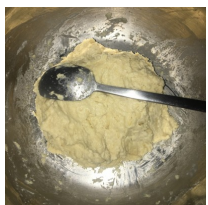
Les ingrédients:

- 450g de farine T65
- 260ml de lait
- 60g de levain bien actif, ([voir la recette](#))
- 100g d'olives noires
- 35g d'huile d'olive
- 15g de sucre
- 10g de sel

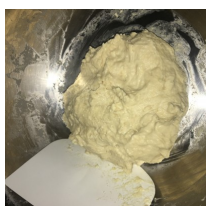
Comment faire:



1) Dans un bol, on mélange le lait, l'huile d'olive, on rajoute le sel et le sucre. On rajoute ensuite le levain, ou bien la levure boulangère si on a pas de levain. On dilue bien le levain dans le bol avec le lait et l'huile. Puis on ajoute les 450g de farine T65. -



2) On mélange bien à l'aide d'une cuillère afin d'obtenir une pâte homogène. On couvre le bol d'un linge humide et on laisse reposer 30 minutes. -



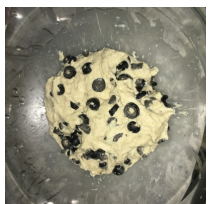
3) au bout de 30 minutes, à l'aide d'une corne on transfère la pâte dans un bol propre. -



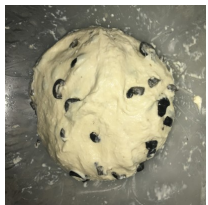
4) Avant de mettre la pâte dans le bol propre, j'y met un filet d'huile d'olive. -



5) J'essaye de former une belle boule et je laisse reposer 30 minutes de plus. -



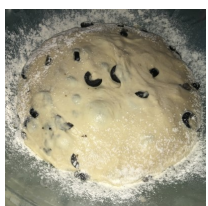
6) Je rajoute les 100g d'olives noires que j'aurais préalablement découpé en rondelle. Puis en faisant des rabats, j'essaye d'incorporer au mieux les olives dans la pâte.... c'est pas évident. -



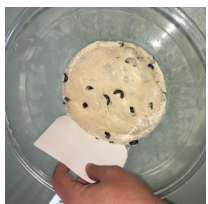
7) Au bout de quelques minutes, c'est bon, mes olives sont plus ou moins bien réparties dans la pâte de mon futur pain de mie. Je recouvre le bol et je laisse ma pâte doubler de volume, cela va prendre 3 ou 4 heures.... en fonction de la température de votre pièce. -



8) Une fois que ma pâte a pris du volume, je farine mon plan de travail. -



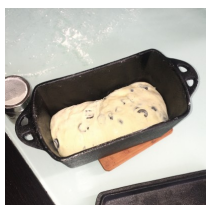
9) Je farine le tour de la pâte dans le bol. -



10) A l'aide de la corne je décolle mon pâton du bol et je le renverse sur mon plan de travail. -



11) Je dégaze et façonne mon pain de mie pour qu'il rentre dans mon moule. -



12) J'utilise un moule en fonte, du coup avant de mettre le pâton dans le moule, j'enduis les parois d'huile d'olive. Puis j'y dépose mon pâton. Pour info, mon moule en fonte fait environ 22cm x 12cm x 12cm. -



13) Je recouvre le moule avec un torchon humide et le couvercle en fonte. Puis je laisse pousser 4 à 6 heures, ça dépend de la température ambiante, l'idéal est de mettre le moule à côté d'une source de chaleur, le levain est bien actif autour des 25°C. Je mets une alarme sur mon téléphone et je regarde toutes les heures pour voir comment ça évolue. Il faut que le pâton atteigne presque le rebord de mon moule, dès qu'il est 1cm en dessous du rebord, j'allume mon four au maximum, 230°C, je laisse préchauffer 15mn et j'enfourne le moule sans le couvercle avec un petit coup de buée à l'enfournement. -

Le petit plus

Tous les temps de repos et de pousse sont en fonction d'une panification au levain, si vous utilisez de la levure boulangère, les temps devront être divisés par deux.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !