

## Pain de sils au levain

### Ingrédients :

Pour les rafraichis	Pour la pâte à Bretzels	Pour la saumure
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 50g de levain non rafraichis (à 1 semaine)</li> <li>✓ 100g de farine blanche</li> <li>✓ 100g d'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 500g de farine blanche</li> <li>✓ 10g de sel</li> <li>✓ 20g de sucre</li> <li>✓ 25g de beurre mou</li> <li>✓ 200 – 250g d'eau chaude</li> <li>✓ 1 œuf</li> <li>✓ Le levain liquide actif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2L d'eau</li> <li>✓ 40g de sel</li> <li>✓ 100g de bicarbonate</li> </ul>

### Protocole

#### Jour 1 :

- ✓ 12h : activer le levain : mélanger 50g de levain non rafraichis + 100g de farine + 100g d'eau  
Le levain doit avoir minimum doublé, idéalement triplé, pour faire la pâte à pains de sils. S'il n'a toujours pas doublé à 16h – 17h → préchauffer le four à 30°C, l'éteindre, et mettre le levain dedans pour le booster un peu.
- ✓ Vers 18h (dès que le levain à pousser) : préparation de la pâte à pains de sils : mélanger tous les ingrédients au robot durant 10 minutes en vitesse 1.  
Mettre la pâte dans un plat en verre et la laisser pousser à température ambiante toute la nuit.

#### Jour 2 :

- ✓ 6h – 7h : Pré-façonnage : renverser la pâte sur le plan de travail très légèrement fariné, dégazer la délicatement et la laisser détendre du temps de préparer la saumure.
- ✓ Préparation de la saumure : dans une grande casserole verser l'eau et ajouter le sel et le bicarbonate puis porter à ébullition. Pendant ce temps, diviser la pâte en 10 pâtons (ou plus selon la taille souhaitée) et façonner les pains de sils.
- ✓ Préchauffer le four à 230°C chaleur tournante.
- ✓ Plonger les pains de sils dans la saumure frémissante, dès qu'ils remontent à la surface les sortir et les mettre sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.  
Facultatif : grigner les petits pains et/ou les saupoudrer de graines de sésame ou de gros sel.
- ✓ Enfournier les pains de sils environ 15 minutes (retourner la plaque en milieu de cuisson afin qu'ils dorent bien de tous les côtés)