



Poolish

300 g (2 tasses) de farine

300 ml d'eau tiède

1 pincée de levure sèche active

Pâte à pain :

410 ml d'eau

700 g de farine

3 g de levure sèche active

20 g de sel

Huile d'olive

Jour 1 à 19 heures

Préparer la «poolish», cette pâte de levain qui sera la base du pain ciabatta.

Dans un saladier ou cul de poule, mélanger légèrement l'eau tiède et la levure.

Ajouter la farine.

Mélanger avec les mains ou avec le mélangeur pendant une ou deux minutes seulement.

Couvrir (avec une assiette ou un couvercle) et laisser reposer sur le comptoir durant toute la nuit.

Jour 2, 12 heures plus tard, donc à 7 heures

Verser 410 ml d'eau (température fraîche à ambiante) dans le bol du mélangeur sur socle.

Ajouter la «poolish».

Ajouter 700g de farine.

Mélanger doucement.

Quand la pâte commence à prendre forme, ajouter la levure.

Quand la levure est bien intégrée au mélange, ajouter les 20g de sel (cela peut sembler beaucoup, mais ce sel est essentiel pour la fabrication et le goût du pain.

Mélanger pendant 6 à 8 minutes avec le mélangeur. La pâte sera très collante, mais gagnera en élasticité chaque minute.

Ne pas mélanger plus que 8 minutes à moins que la pâte soit vraiment trop liquide, alors on ajoute deux minutes, pas plus.

Badigeonner le fond d'un plat rectangulaire avec de l'huile d'olive.

Y déposer la pâte et plier celle-ci en trois en rabattant chaque bout de la pâte vers le centre.

-Noter quelle heure il est, car il faudra faire la même manoeuvre de rabattement ou pliage, toutes les 45 minutes, quatre fois.

Donc, par exemple, si vous déposez la pâte dans le plat à 7h30, vous la rabattrez ensuite à 8h15, puis 9 h, puis 9h45 puis à 10h30.

Après le dernier pliage de 10h30, allumer le four à 500 °F (250 C), préparer une surface bien farinée, diviser la pâte en trois parts égales et déposer chaque part sur cette surface farinée, le côté le plus lisse de la pâte vers le bas.

Laisser reposer ainsi pendant encore 30 minutes.

Après 30 minutes, prendre chaque pâte et les déposer, avec leur beau côté lisse sur le dessus, sur une tôle à biscuit avec du papier parchemin.

Ceux qui ont une pierre à pizza dans leur four peuvent déposer leurs pâtes sur une pelle de boulanger pour les transférer ensuite sur la pierre bien chauffée).

Faire cuire pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le pain soit très bien doré, voire bruni sur le dessus.