



Lodève Sapore Senta

Par Wafaa Lamri - Marhoum

INGRÉDIENTS

Farine de tradition française	1000 g
Eau	600 g
Puratos Sapore Senta Tempo Bio	180 g
Sel	0 g
Puratos Levure Levante	8 g
Bassinage	150 g

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale) TB:65°C	4 minutes en première vitesse (Farine / Eau / Levain). Auto lyse pendant 45 min. Pétrir en première vitesse pendant 8 minutes, puis 4 minutes en deuxième en bassinant.
Température de pâte	24/26°C.
Pointage	2h avec un rabat à mi-temps.
Façonnage	En masse, serré dans une couche farinée.
Apprêt	1h.
Découpe	Fariner puis découper en triangle à l'aide d'un couteau. Souder une des ouvertures du triangle.
Apprêt	15 min.
Cuisson four à sole	Environ 45 min. 260°C à l'enfournement puis cuisson tombante.



Arrivée de la région parisienne sur Aix en Provence depuis 2 ans, j'ai souhaité mettre en avant un pain originaire de l'Hérault et qui s'est répandu sur la région méridionale : le Pain de Lodève.

Travaillé avec le levain Sapore Senta Tempo Bio, ce pain conserve ses notes consensuelles avec une légère acidité lactique.

J'ai choisi de le réaliser en triangle : une de ses formes typiques. Une des caractéristiques de ce pain est de ne pas être façonné.

Ensuite, à la cuisson il va naturellement «s'ouvrir comme un livre» comme le dit la légende, sur l'un de ses grands côtés pour faire apparaître une belle grigne dorée.