



Pane cotto in pentola - [Visualizza sul sito di line](#)

pentola - cocotte - coperchio - cereali

200 g farina 00 (T45)
200 g farina 0 cioè manitoba (T55)
100 g farina integrale(T155) o di segale o multicereali
300 ml d'acqua
1,5 cucchiaini di sale
1 bustina di lievito secco per pane

Nota:

Line ha usato una farina composta da:

cereali 81% farina di grano, farina di segale, glutine de grano, farina di malto d'orzo tostato, grano 15%, girasole, lino e sesamo.

Preparazione :

1)

Mettere nel cestello di una macchina del pane o in un recipiente capiente: 300 ml d'acqua, 100 g di farina integrale o multicereale o di segale, 200 g di farina 00 e 200 g di farina 0 o Manitoba. Avviare il programma impasto e fermarlo alla fine dell'impasto se si utilizza una macchina per il pane, altrimenti impastare con un robot oppure a mano.

Lasciare riposare 60 minuti esatti cronometrati (nè più nè meno) : è l'autolisi, processo che permette, a contatto con l'acqua (ecco perchè non si mette sale!), di fare uscire il glutine naturalmente contenuto nella farina. La farina 0 è quella che ne contiene di più (tranne la farina di semola, più rara e più cara che ne contiene ancora di più). La 00 ne contiene meno e l'integrale molto poco.

2)

Alla fine dei 60 minuti, riavviare il programma impasto o effettuare un impasto col robot o manuale, e alla fine aggiungere un cucchiaino e mezzo di sale. Lasciare amalgamare, poi impastare, e a 5/6 minuti dalla fine, cominciare a cospargere dolcemente la bustina di lievito durante il resto del tempo di impasto in modo da distribuire il lievito su tutto l'impasto. Lasciare svolgere il programma impasto fino a fine lievitazione (all'incirca 1h15 di lievitazione) oppure mettere l'impasto in una ciotola e lasciare lievitare 1 ora.

3)

Terminata la prima lievitazione, schiacciare leggermente l'impasto per togliere i gas, coprire il cestello o la ciotola con pellicola e metterlo in frigo per almeno 3 ore (e fino a 30 ore senza alcun problema). L'ideale è che l'impasto passi da 12 a 24 ore in frigo.

4)

Appena fuori dal frigo, mettere l'impasto su un piano infarinato e lavorarlo a mano. Pertanto, bisogna fare dei "giri": appiattire l'impasto e piegarlo in 3. Ripetere questa operazione una decina di volte. Si sente l'impasto prendere forza e resistenza sotto le mani.

Mettere un foglio di carta solforizzata in una pentola di ghisa dal diametro minimo di 24 cm. Piazzare l'impasto leggermente appiattito dopo l'ultimo piegamento nella pentola.

Lasciare lievitare un'ora, con il coperchio sulla pentola, ad una temperatura di 30°C (al bisogno fare molto molto leggermente preriscaldare il forno e immettervi la pentola).

5)

La cottura:

Alla fine dell'ora di lievitazione, spalmare l'impasto di latte con un pennello.

Cospargere di farina bianca con un colino da thé.

Infornare a forno freddo senza preriscaldare e cuocere a 230°C, per 45 minuti, col coperchio. Non occorre mettere recipienti con acqua nel forno.

Dopo 45 minuti, il pane è cotto, enormemente rigonfio, con degli intagli splendidi e naturali. Se la cottura non sembra sufficiente (ciò dipende dai gusti), aggiungere di 5 minuti in 5 minuti di cottura senza coperchio.

6)

Togliere immediatamente il pane dalla pentola, e posarlo su una griglia alta abbastanza affinché l'umidità del pane evapori senza rammollire la crosta. Il pane canta (sfrigola fortemente) per alcuni minuti.

Per finire ... durante la lavorazione, l'impasto deve formare una una bella palla, essere elastico, non colloso, ma nemmeno troppo secco.



Oppure:

500gr di farina
20 gr di lievito
300 gr d'acqua tiepida
2 cucchiaini di sale

infornare la pentola col coperchio a forno freddo a 230° per 45"



[Vedi pane in cocotte \(veloce\)](#)



eCucinando.it



eCucinando.it



eCucinando.it