

PA de CAMPAGNE

	<u>Ingredienst</u>
225 grs 40 grs (100%)	farina de blat sense blanquejar farina de sègol o farina integral
175 ml (66%)	aigua
450 grs (169,0%)	massa mare o un preferment
3 grs (1,2%)	llevat sec instantani
5 grs (2,0%)	sal gruixuda

- Treure la massa mare de la nevera unes hores abans perquè s'activi o preparar un preferment.
- Barrejar les farines
- Posar al bol l'aigua + les farines + la sal + el llevat instantani + la massa mare o preferent i pastar-ho per barrejar.
 - Amb la pastadora 5 minuts a baixa velocitat.
- Bolcar sobre el marbre i pastar-ho durant 10 minuts fins a superar la prova de la membrana.
 - Amb la pastadora uns 6 minuts a velocitat mitja.
- Deixar-ho reposar durant 2 hores fins que dobli el seu volum.
 - Si dobra el volum abans de les 2 hores li fem un pastat suau per des-gasificar i es torna a deixar reposar fins que dobli el volum.
- Bolcar sobre el marbre enfarinat procurant que ni perdi massa gas i tallar-la en dues o tres peces.
- Boleiar i donar-li forma de baguette.
- Forra la safata del forn amb paper de forn i escampar-hi farina de sèmola de blat.
- Col·locar les baguettes al damunt, pulveritzar una mica d'oli per sobre i deixar-les tapades amb un drap de lli o amb paper film untat amb oli.
- Deixar reposar 1 hora o fins que hagin crescut una vegada i mitja.
- Preescalfar el forn a 260°C durant un mínim de 30 minuts abans d'enfornar amb una cassoleta a dins on poder generar vapor.
- Fer els talls de la grenya amb unes tisores.
- Enfornar a 260°C i tirar una tassa d'aigua calenta a la cassoleta. Coure uns 30 minuts.
- Deixar refredar sobre una reixeta.