

# Pane di Omega89



## Ingredienti

- 425 g di farina 00 (si può usare anche la 1)
- 75 g di semola Senatore Cappelli
- 300 ml di acqua
- 100 g di lievito madre
- 5 g di olio evo
- 8 g di sale
- 5 g di miele

Bellissimo da vedere, ottimo da mangiare!

Il procedimento inizia con il trattamento del lievito madre: ho preso fuori dal frigo il lievito madre di mattina, fatto acclimatare ed iniziato i rinfreschi.



Ne ho fatti, se non ricordo male, 4 in tutto poi ho fatto in modo di arrivare ad avere il raddoppio in tre ore. Quindi, in parole povere, l'ho reso forte con i rinfreschi ravvicinati.

Detto questo ho fatto l'ultimo rinfresco di prima mattina ed appena dopo tre ore ho prelevato i 100 grammi che mi servivano ed ho iniziato verso le 14.30

Ho mescolato in una ciotola farina e semola insieme.

Poi ho preparato l'acqua a temperatura media ed ho sciolto i 100 grammi di pasta madre.

Fatto questo ho versato questa acqua con pasta madre in una ciotola e ho aggiunto poco alla volta le farine e mescolato.

A metà impasto ho aggiunto olio, poi miele e quasi al termine il sale.

Ho lasciato l'impasto nella scodella, con la pellicola sopra, a riposare e dopo 35 minuti ho iniziato a fare le prime pieghe.



Ho ripetuto questa operazione ogni 35 minuti, per tre volte.

Essendo un impasto non troppo idratato, ho fatto pieghe a fazzoletto.

Dopodiché ho messo l'impasto in frigo dove l'ho lasciato fino alla mattina seguente.

La mattina dopo, intorno alle 9 ho tirato fuori, fatto acclimatare e controllato se iniziava a crescere.

Appena ho visto che subito prendeva dimensioni, l'ho lasciato fino alle 12 a crescere.

Alle 12 ho rifatto ogni 35 minuti le pieghe e lasciato a raddoppiare per altre due ore.



Alle 14.00 (dopo quasi 23 ore e 30 di lievitazione) ho preferito non giocare troppo per paura che la farina non potesse reggere, visto che non ho usato una farina con una forza maggiore, ho decorato



ed infornato per 45 minuti a 200 gradi.



Lo stesso procedimento, se non si ha il lievito madre, lo si può fare con il lievito di birra mettendone 6 grammi, ma io non lo scioglio in acqua bensì lo aggiungo direttamente alle farine sbriciolato. Idem lo stesso impasto talune volte lo faccio in planetaria, ma quando ho tempo da perdere lo faccio a mano. Viene bene in tutte e due i modi.

In merito alla cottura: a volte cuocio sulla pietra refrattaria sul fondo del forno, altre volte in pentola.

Se si fa in pentola, i primi 30 minuti con coperchio a 200 gradi e gli ultimi 10 minuti a 180 gradi, senza coperchio.