

Pane bianco con licoli

Ho sempre desiderato poter preparare un buon pane fatto in casa utilizzando il metodo della lunga lievitazione naturale... ho iniziato dunque a coltivare quello che viene definito LI.CO.LI (Lievito in Coltura Liquida) ovvero la pasta madre in forma liquida. Ho iniziato preparando il **pane bianco con licoli** utilizzando farina manitoba (di forza) tagliata con farina 00 (media forza). Ovviamente i tempi di lievitazione variano a seconda delle temperature ma, tenendo l'impasto a temperature controllate, potrete organizzare i tempi in base alle vostre esigenze. Tenete presente che per poter seguire in maniera appropriata le varie fasi di preparazione, dovrete avere almeno 6 ore da dedicargli.

Tempo di impasto: 15 minuti

Tempo di lievitazione: q.b.

Tempo di cottura: 60 minuti

Dosi per: 1 pagnotta di circa 1kg

Ingredienti

400 gr di farina 00 media forza

200 gr di farina 0 manitoba

400 gr di acqua

150 gr di pre-fermento (50gr licoli + 50gr acqua + 50gr manitoba)

1 cucchiaino raso di sale

1. Per preparare il **pane bianco con licoli**, il giorno precedente va preparato il pre-fermento mescolando 50gr

di licoli con 50gr di acqua e 50 gr di farina manitoba. Copriamolo con della pellicola e riponiamolo in un luogo caldo. Il giorno seguente noteremo che si sarà riempito di bolle sulla superficie.

2. In una planetaria mescoliamo per 1 minuto le farine setacciate e 200gr di acqua. Copriamo e lasciamo in autolisi per 1 ora. Impastiamo poi con il gancio per almeno 10-15 minuti aggiungendo il pre-fermento e la restante acqua (poco alla volta). L'impasto dovrà incordarsi, aggiungiamo in ultimo il sale e impastiamo per altri 2-3 minuti.
3. Lasciamo l'impasto nella ciotola e copriamo con della pellicola. Inseriamo nel forno spento con la luce accesa e lasciamo lievitare per almeno 2-3 ore.
4. Infariniamo la spianatoia e capovolgiamoci sopra l'impasto. Eseguiamo delle pieghe tipo stretch and fold e riponiamo l'impasto nella medesima ciotola.
5. Ripetere l'operazione a distanza di 30 minuti per altre 2-3 volte.
6. Procediamo infine con la formatura del pane chiudendo l'impasto su se stesso creando una palla liscia. Riponiamo in un cestino per lievitazione cosparso con della semola rimacinata, con la chiusura verso l'alto.
7. A questo punto possiamo decidere se infornare dopo l'ultima lievitazione (a raddoppio del volume circa 3-5 ore) oppure riporlo in frigorifero per la fermentazione (max 12-16 ore).
8. Se, per motivi di tempo scegliamo quest'ultimo metodo, copriamo con un canovaccio e lasciamo lievitare a t.a. per 1-2 ore. Copriamo con pellicola e riponiamo in frigorifero per tutta la notte.
9. La mattina seguente, leviamo l'impasto dal frigo e lasciamolo a temperatura ambiente. Nel frattempo poniamo la nostra teglia (meglio se pietra refrattaria) all'interno del forno, inseriamo una placca sul fondo del forno e accendiamo a 240°C.
10. Una volta raggiunta la temperatura preleviamo la teglia

e ribaltiamoci sopra l'impasto. Pratichiamo dei tagli e inforniamo immediatamente. Versiamo 200gr di acqua nella teglia sul fondo del forno per creare vapore. Chiudiamo lo sportello del forno e lasciamo cuocere.

11. Procediamo con la cottura in discesa, 15 minuti a 240°C, 15 minuti a 220°C, 15 minuti a 200°C, e gli ultimi 15 minuti a 180°C (sfessuriamo lo sportello del forno con un cucchiaino di legno).
12. A cottura avvenuta preleviamo il pane e poniamolo su una gratella per far raffreddare completamente (meglio se posto in verticale).
13. Tagliamolo solo quando completamente freddo.

Ecco come nel weekend imposto i tempi per preparare il pane bianco con licoli.

Venerdì Sera: rimuovo il licoli dal frigo, ne prelevo 50gr e lo miscolo con 50gr di acqua, aggiungo poi 50gr di farina manitoba e mescolo con una forchetta. Copro con della pellicola alimentare e lascio in un luogo caldo per tutta la notte.

Sabato Mattina: controllo il pre-fermento che sia bello gonfio e spumoso. Preparo l'impasto come ricetta qui sopra e in ultimo, formo e metto in frigo per la maturazione.

Domenica Mattina: Accendo il forno, eseguo i tagli e cuocio il pane. Lascio raffreddare completamente (in posizione verticale) prima di tagliare.

Consigli: Il pane bianco con licoli può essere conservato in una busta di carta chiusa, per 4-5 giorni.

Consigli per gli acquisti: Teglia [Emile Henry](#), coltello [Opinel](#) e tagliere [Seletti](#).



