

## Uit de keuken van Levine: French Mixed-Grain Bread

4-6 minuten

---



***Tip: er is een verbeterde versie van dit lekkere brood beschikbaar. Klik [hier](#).***

Dit is een lekker no-nonsense brood, bestaande uit tarwebloem, wat volkoren- en rogge-meel, gist, zout en water. Geen vet, geen suiker, maar het is absoluut geen 'droog' brood. Je kan het ook rustig een dag bewaren zonder dat het al te veel uitdroogt.

Het geheim is de "poolish". Je maakt met gelijke delen water en bloem + een klein beetje droge gist een voordeeg. Dit laat je een aantal uren staan (zeker 8 uur oftewel een hele nacht) en voegt het vervolgens toe aan de rest van de ingrediënten.

Er zijn verschillende soorten voordeeg:

- pâte fermentée
- poolish
- biga

Een pâte fermentée is eigenlijk 'oud deeg': een stuk wit brooddeeg overgebleven van een vorige portie. Heb je dat niet dan kan je het een aantal uren van tevoren maken en aan het nieuwe deeg toevoegen. Het bestaat uit tarwebloem, water, gist en zout (100% bloem, 60 - 66% water, 2% zout en 0.2 - 1% droge gist).

Een poolish bestaat uit gelijke delen tarwebloem en water en een klein beetje gist (100% bloem, 100% water en 0.2 - 1% droge gist). Het lijkt door de hoge hydratatie meer op beslag dan op deeg. Ook een poolish maak je een aantal uren van tevoren (zeker 8 uur) en voegt het vervolgens toe aan de rest van de ingrediënten. Omdat er zoveel vocht zit in de poolish moet de hoeveelheid vocht in de rest van het deeg/de ingrediënten aangepast worden zodat je uiteindelijk weer de verhouding 100% bloem/meel, 60 - 66% vocht krijgt.

Een biga kan een stevig deeg zijn met een vochtgehalte van bijvoorbeeld 50 - 60%, maar ook een vochtgehalte van 100% is mogelijk en eigenlijk alles er tussen in is mogelijk. Een biga bevat net als een poolish nooit zout.

Andere namen zijn ook wel voordeeg, sponge of pré-ferment. Bovenstaande verhoudingen zijn standaardverhoudingen, maar ik kom ze in verschillende recepten in allerlei verhoudingen tegen. Ook kan er volkoren- of speltmeel, semolinameel of roggemeel in verwerkt worden.

Standaard inhoud theelepel = 5 ml

Standaard inhoud eetlepel = 15 ml

Het deeg voor het French Mixed-Grain brood kan prima in een broodbakmachine gemaakt worden, zie de beschrijving bij het recept, maar uiteraard ook in een standmixer.

French Mixed-Grain Bread

(2 kleine broden)

Polish

- 60 ml/gram water, kamertemperatuur
- ½ theelepel droge gist
- 60 gram tarwebloem

Deeg

- 1 theelepel droge gist
- 480 gram tarwebloem (plus extra om te bestrooien)
- 35 gram roggemeel
- 40 gram volkorenmeel
- 2 theelepels zout
- 300 ml/gram warm water, lauwwarm
- de polish

Polish: vermeng in een middelgrote kom/bakje de bloem met de gist en voeg het water toe. Goed roeren met een houten lepel tot een deegje. Afdekken met plastic folie of deksel en minstens 8 uur (hele nacht) op aanrecht laten staan.

Deeg: doe alle ingrediënten (dus ook de polish) behalve het zout in de broodbakmachine. Meng dit op bijvoorbeeld de pizzastand een paar minuten, tot alles

net gemengd is. Machine uit en deksel dicht en 20 minuten laten staan (autolyse).

Voeg het zout toe en kneed vervolgens het deeg 10 - 15 minuten op bijvoorbeeld de pizzastand tot het een zacht, elastisch en iets plakkerig deeg is.

1e rij: vet een kom in met een beetje olie en doe het deeg hierin, draai het deeg 1 keer om zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Dek af met ingevet plastic folie en laat het op kamertemperatuur rijzen tot het verdubbeld is (1 – 1 ½ uur).

Vormen: stort het deeg op een licht bebloemd oppervlak en druk voorzichtig de lucht eruit. Verdeel het deeg in tweeën en maak van ieder stuk deeg een strakke bal.



2e rij: bestrooi de stukken deeg met een klein beetje bloem en leg ze met tussenruimte op een bakplaat (bekleed met bakpapier of bakmatje). Dek af met ingevet plastic folie en een theedoek. Laat op kamertemperatuur 1 – 1 ½ uur rijzen tot bijna dubbele volume.

Verwarm tijdens het laatste half uur van de rijstijd de oven voor op 250 °C.

Bakken: snij iedere deegbal met een scherp mes drie à vier keer in en schuif de bakplaat meteen in de voorverwarmde oven. Draai de temperatuur terug naar 230 °C. Bak de broden 20 minuten en verlaag

dan de temperatuur naar 180 °C en bak nog ongeveer 15 - 20 minuten tot het brood gaar en bruin is. De interne temperatuur van het brood is dan ongeveer 95 °C.

Laat op een rooster volledig afkoelen voordat je het gaat snijden.

