



## Ma Poolish (pour le pain)

### Ingrédients :

- **150 g de farine**
- **150 ml d'eau tiède**
- **1/2 cac de levure sèche de boulangerie (j'ai pris du Briochin)**

### Préparation :

Mélangez tous les ingrédients, j'ai utilisé le mixer afin de ne pas avoir de grumeaux mais vous pouvez très bien le faire à la main. Recouvrez le récipient d'un linge ou de film alimentaire comme j'ai fais moi-même.

Laissez au chaud et loin des courants d'air pendant 12 h minimum.

La poolish est prête quand elle a doublé de volume et qu'elle bulle bien.