

Le Pain

Par Guy Cailloux

Ingrédients :

Nota : Je ramène toutes les quantités que nous a données à Guy à une base de 500gr de Farine pour la « pâte ». Avec l'eau et la poolish, ça fera environ 600gr de pain cuit

Pour la Poolish

100 gr de Farine
100 gr d'eau tiède environ
7,5g de levure de boulanger

Pour la pâte :

500gr de Farine
312 gr d'eau
9 gr de sel
12,5gr de levure de boulanger l'hiver (7,5gr l'été)

La levure de boulanger c'est vivant → sortez la du frigo la veille au soir, en déchirant un petit peu l'emballage pour qu'elle respire

Préparation de la poolish la veille :

Dans un cul de poule ou dans la cuve de votre pétrin, dissoudre la levure dans la moitié de l'eau (30°C environ - tiède)
Ajouter la farine en 1 fois et mélanger au fouet
Ajouter le reste de l'eau jusqu'à consistance d'une pâte à crêpes.
(Si on met toute l'eau d'un coup, on risque d'avoir des grumeaux)
Couvrez d'un linge et réservez 12h

Après quelques minutes, le mélange devient « crémeux »

Après 10 min on observe les 1ères « bulles »

Après 1h, le mélange a doublé de volume et est remplis de « grosses bulles »

Préparation de la pâte :

Le lendemain matin :

Diluer la levure dans un peu d'eau ($\Theta_{\text{eau}} = 60 - (\Theta_{\text{air}} + \Theta_{\text{farine}})$)

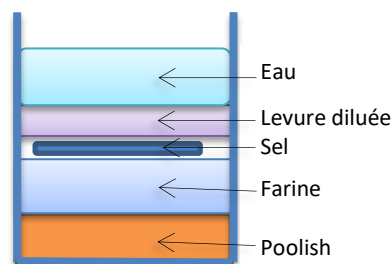
Sur votre poolish, versez la farine

Le poolish va commencer à se nourrir de la farine

Ajoutez le sel et commencez à pétrir

Ajouter la levure diluée

Ajouter progressivement le reste de l'eau



C'est parti pour 15 minutes de pétrissage environ, à la main ou au pétrin. L'objectif c'est de tirer sur la pâte pour l'allonger et faire rentrer de l'air dedans. C'est le frasage.

Bien travailler avec la paume de la main en écrasant et étirant, pas avec les doigts. Jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique, si on pétrie à la main.

Laisser tourner le pétrin jusqu'à ce que la pâte soit lisse et qu'elle se décolle des parois si on regarde travailler son robot 😊

Réserver dans un endroit à l'abri des courants d'air, sous un torchon en coton (le synthétique ça colle)

Au bout de 2-3 heures, la pâte a doublé de volume. Elle est prête pour être mise en forme

Mise en forme du pain

Dégazez la pâte (on l'écrasant avec le poing pour chasser le gaz carbonique)

Il faut ensuite travailler un petit peu la pâte qui a rendu un peu d'humidité.

Découpez vos pâtons au poids voulu

Mettez en forme votre pain (rond, épis, baguette, pain moulé, couronne, ...)

Posez le pain sur la plaque de cuisson (papier sulfurisé, plaque silicone, tissus de lin,) et laissez le pousser d'un bon 1/3. Ça prend de 20 min à 2h, fonction de la température

Scarifiez le dessus (lame de rasoir en venant « couper » par le coté)

Cuisson

Préchauffer votre four à 220°C, en position « traditionnelle », c'est-à-dire sans chaleur tournante, avec la chaleur sur le haut et sur le bas.

Enfourner également un plat avec de l'eau pour qu'il y ait de la buée dans votre four.

Quand le four est chaud, enfournez jusqu'à ce que le pain soit cuit.

Indicatif : environ 22-25 min pour un pain de 350g, 25-30 min pour un pain de 500g, et 55-60 min pour une boule de 1Kg.

Le pain est cuit quand il a une jolie couleur, et qu'il sonne creux quand on tape dessus. On retourne le pain, et on tape sur le dessous.

Laisser refroidir le pain sur une grille, un panier en osier, Mais pas sur une surface lisse, la condensation mouillerait le dessous du pain.