

Adapter la quantité de pâte à son moule à pain

écrit par Pariseyn | 4 juillet 2020



Lorsqu'on utilise des moules à pain avec couvercle (pour faire un pain de mie carré), il est essentiel que la quantité de pâte soit correctement calculée, auquel cas, soit le pain ne remplira pas le moule et n'aura donc pas la forme carrée souhaitée, soit le pain sera trop dense ou débordera.

Si l'on souhaite utiliser une recette dont le quantitatif ne correspond pas aux moules que l'on possède, il va falloir la modifier pour qu'elle « rentre dans le moule ». Nous allons utiliser 2 notions : le volume de notre moule et les pourcentages du boulanger.

Le volume du moule est facile à connaître : il suffit de le remplir à ras bord d'eau. Il ne reste plus qu'à peser cette eau pour connaître le volume car pour l'eau 1 litre = 1000 ml = 1 kilogramme = 1000 g.

Les boulangers ont l'habitude de décrire une recette de pain en considérant que la quantité de farine représente 100%, ceci d'une manière arbitraire. La quantité de tous les autres ingrédients sera exprimé en fonction du pourcentage de farine.

Prenons un exemple concret. Voici une formule de pain basique :

Ingrédients	Poids en g	Pourcentage
Farine	500	100%
Eau	300	60%
Sel	10	2%
Levure	20	4%

Total	830 g	166%
-------	-------	------

Correspondance en pourcentage par rapport à la farine
 On voit que 830 g de pâte correspondent à 166%. Je sais, pour l'avoir réalisée plusieurs fois, que cette quantité de pâte est parfaitement adaptée à mon moule de 270 x 100 x 90 mm ayant un volume de 2430 cm³, soit 2,43 litres (ou 2430 g, c'est pareil pour l'eau). Avec le couvercle en place, j'obtiens de beaux pains de mie carrés.

Donc 2430 g de moule correspondent à 830 g de pâte, soit un rapport de $2430 / 830 = 2,92$, soit 3 pour arrondir.

Je souhaite maintenant savoir quelle quantité de pâte je dois prévoir pour mon moule de 290 x 110 x 100 mm, soit un volume de 3,2 litres (3200 cm³ ou 3200 g).

Il suffit d'appliquer le coefficient 2,92 au nouveau volume : $3200 / 3 = 1066$ g.

C'est le poids de pâte dont j'aurai besoin pour remplir parfaitement mon grand moule.

Il faut d'abord calculer le nouveau poids de farine par une simple règle de 3 :

$1066 \text{ g} / 166\% \times 100 \% = 642$ g de farine seront donc nécessaire pour la nouvelle recette. Sachant qu'elle représente le 100% des 166%, il nous suffit d'appliquer les pourcentage du boulanger à cette nouvelle valeur. Ce qui donne le tableau suivant, en reprenant les pourcentages du tableau précédent :

Ingrédients	Poids en g	Pourcentage
Farine	642	100%
Eau	385 (642 x 0,60)	60%
Sel	13 (642 x 0,02)	2%
Levure	25 (642 x 0,04)	4%
Total	1065	166%

Nouvelles quantités d'ingrédients pour le moule de 290 x 110 x 100 mm

Notre nouvelle recette pour le moule de 290 x 110 x 100 se décompose donc comme suit :

Farine : 642 g

Eau : 385 g

Sel : 13 g

Levure : 25 g

Voilà, on sait maintenant, partant d'une recette adaptée à un moule donné, calculer la quantité de pâte nécessaire pour un autre moule à couvercle.

Pour la réaliser, le processus est inchangé. On prépare la pâte normalement : pétrissage, pointage, division, détente, façonnage et apprêt. Pour ce dernier point, on laissera monter la pâte 1 à 2 cm au-dessous du niveau supérieur du moule.

Reste pourtant une inconnue : le temps de cuisson pour cette nouvelle quantité de pâte et ce nouveau moule. Pour résoudre ce problème, on cuit ce premier essai, en adaptant le mode de cuisson.

Tout d'abord, préchauffer le four à 100°C.

Fermer le couvercle du moule et enfourner le pain.

Aussitôt régler la température sur 200°C. Cela permet au pain de gonfler en douceur dans le four. Le four a mis 12 minutes pour passer de 100 à 200 °C. La cuisson totale doit durer entre 30 et 45 minutes, à ajuster en fonction du four et de la taille du pain (45 minutes de cuisson totale pour un pain de 975 g).

Toujours pour ce premier essai, il se peut que l'on rencontre quelques difficultés pour démouler le pain. Il faut taper le

mouler sur le plan de travail pour aider au démoulage ou passer la lame d'un couteau entre le pain et le moule.

Si nos calculs sont justes, et une fois réalisés quelques ajustements, on saura le poids exact ainsi que le temps de cuisson parfait pour notre nouveau moule à pain.

Source : [Kitchen Princess Bamboo](#)