

# Baguette AB in 5

écrit par Pariseyn | 15 août 2016

✘ Après avoir réaliser une [pâte sans pétrissage](#) selon la méthode « AB in 5 », j'ai voulu voire ce qu'elle donnait façonnée en baguette.

La pâte était au bas du réfrigérateur depuis le 9 août, et c'est 5 jours plus tard, le 14, que ces baguettes ont été réalisées.

Préparer un plan de travail fariné.

Peser et verser 720 g de pâte sans pétrissage sur le plan de travail.

Diviser en 3 pâtons de 240 g.

Façonner en boule en lissant la « peau » et déposer sur le plan de travail fariné côté soudure vers le haut : cela facilitera le façonnage de la baguette et évitera que de la farine entre dans la soudure. La pâte est encore froide et se manipule aisément sans trop coller, malgré son taux d'hydratation élevé.

Laisser détendre 10 à 15 minutes après avoir couvert les pâtons.

Étaler légèrement le pâton devant soi et replier le tiers supérieur vers l'intérieur. Souder du bout des doigts. Replier les 2/3 supérieurs vers la partie inférieure et souder du talon du poignet. Faire toutes ces opérations délicatement pour ne pas dégazer le pâton. Façonner la baguette en roulant le pâton du plat des deux mains et en tirant vers l'extérieur pour l'allonger. Ne pas appuyer, juste allonger la baguette. Il n'est pas forcément nécessaire de rouler la baguette pour l'allonger : on peut simplement aplatir la pliure précédemment faite, la creuser légèrement avec le talon du poignet, puis

recommencer de replier et ressouder les deux bords ainsi formés. La longueur était ici de 30 cm, mais 40 cm paraît plus approprié.

Déposer les baguettes sur une toile de lin farinée et faire un pli pour la séparer de la suivante.

Couvrir et laisser reposer 1 heure à 1 heure 30 (apprêt). Ici, on a laissé 1h32 minutes sous une température ambiante de 25°C.

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain à l'intérieur en position basse et une lèchefrite au niveau le plus bas, sous la pierre à pain.

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte (mouiller l'index si la pâte est collante) :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- Si l'empreinte revient doucement, on peut passer à la suite des opérations.
- Si l'empreinte reste enfoncée dans la pâte, et que la surface apparaît translucide (au lieu d'être opaque) et que l'on devine des bulles d'air sous la surface, c'est trop tard : il est urgent d'enfourner !
- Le bon moment est quand le doigt laisse une empreinte qui se referme complètement au bout de 2 secondes. Il est conseillé de faire le test du doigt 30 minutes après le début de l'apprêt, puis toutes les 10 minutes.

A l'aide d'une réglette de bois, transférer les baguettes sur une plaque de cuisson en aluminium perforé chemisée d'un papier cuisson. Faire très attention à positionner la soudure sous la baguette, auquel cas il y a un risque qu'elle se déchire sur le côté et les grignes ne s'ouvriraient pas.

A l'aide d'une lame de rasoir humide, faire 2 à 4 grignes. Celles-ci doivent être presque parallèles à l'axe de la baguette et il faut tenir la lame entre 30 et 45° pour que la grigne s'ouvre bien dans le four.

Enfourner et verser 10 cl d'eau dans la lèchefrite brûlante. Baisser la température à 210 °C.

Laisser cuire entre 25 et 30 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle coloration et que la baguette sonne creux quand on tapote le dessous. Ici, la cuisson a été de 26 minutes.

Défourner et transférer sur une grille pour le ressuage.

La température interne des baguettes à la sortie du four est de 97°C.

Leur poids après ressuage est de 192 g, soit une perte de 20%.

Attendre 30 minutes avant de goûter votre œuvre !

