

Baguette de tradition sur poolish

écrit par Pariseyn | 6 mai 2016

✘ Une poolish est un pré-ferment liquide préparé de 3 à 15 heures avant de l'utiliser, et composée à parts égales de farine et d'eau additionnés d'une quantité de levure variable en fonction du temps de fermentation souhaité.

- 20 g de levure par kilo de farine pour 2 heures de fermentation
- 5 g de levure par kilo de farine pour 8 heures de fermentation

Une poolish apporte un meilleur gout au pain et permet en principe sa meilleure conservation.

Pour cette recette, et pour assurer une meilleure reproductibilité, j'ai utiliser ma machine à pain Panasonic pour pétrir la pâte. La recette initiale est donnée pour un $Th=0,70$. Ici, j'ai opté pour une valeur un peu plus faible, $0,68$.

Ingrédients, pour 3 baguettes :

Pour la poolish :

170 g de farine T65 bio Géant 12% de gluten

170 g d'eau de source à température ambiante

un pointe de couteau de levure sèche instantanée

Pour la pâte :

330 g de farine T65 bio Géant 12% de gluten

170 g d'eau de source à température ambiante

10 g de sel fin

4 g de levure fraîche

La veille, préparer la poolish. Dans un saladier en verre, filtrer la farine. Ajouter une pointe de couteau de levure sèche. Mélanger et faire un puits. Ajouter petit à petit l'eau en mélangeant avec un fouet danois. Continuer de mélanger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Couvrir et laisser fermenter à température ambiante jusqu'au lendemain, pendant 12 à 15 heures.

Le lendemain matin, préparer la pâte.

Tamiser la farine. Verser la farine dans le moule de la machine à pain. Ajouter le sel et mélanger : c'est le mélange sec.

Diluer la levure fraîche dans l'eau et attendre 10 minutes. Verser l'eau et la levure dans le saladier de la poolish et remuer légèrement pour bien la décoller : c'est le mélange humide.

Puis verser le tout sur la farine.

Sélectionner le programme « pâte à pizza » (numéro 28 pour moi) et appuyer sur « start ».

La pâte colle beaucoup au début, mais surtout ne pas rajouter de farine : les choses s'améliorent par la suite, bien que la pâte restera quand même un peu collante.

Faire le test du « windows panel », en se mouillant les doigts, à la fin du pétrissage : ici, il est parfait.

Une fois le pétrissage terminé (soit environ 45 minutes plus tard), fariner légèrement le plan de travail, verser la pâte dessus et avec les mains farinées, faire deux plis en portefeuille : étirer la pâte à 9h et à 3h et replier les deux extrémités l'une par-dessus l'autre. Tourner la pâte à 90 ° et

refaire un pli en portefeuille.

Transférer la pâte dans le saladier en verre, couvrir et laisser reposer 1heure (pointage) ou laisser la pâte sur le plan de travail et retourner le saladier dessus pour la protéger.

Après 30 minutes, remettre la pâte sur le plan de travail fariné et refaire un double pli comme décrit ci-dessus.



Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublée de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

A la fin du pointage, faire glisser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné à l'aide d'une corne pour ne pas la déchirer.

Dégazer légèrement du bout des doigts. Si la pâte colle encore trop, on peut faire cette opération soit en se mouillant les mains, soit en les farinant généreusement. C'est ce que j'ai fait et ça se passe plutôt bien.

Former un carré grossier en tirant la pâte délicatement avec vos doigts. Replier le tiers supérieur vers le centre et souder en douceur avec le talon de votre poignet. Replier le tiers inférieur par dessus. Replier les deux bords pour former un boudin : le pâton aura pris de la force et la forme en boudin est plus facile à découper en parts égales.

Peser la pâte (ici, environ 830 g) et diviser en 3 pâtons de poids identique (ici 276 g) : c'est important pour une cuisson homogène.

Former chaque pâton en un boudin grossier en lissant bien la « peau » et en déposant le pâton pli au-dessus : cela

facilitera plus tard le façonnage de la baguette et évitera que de la farine entre dans la soudure.

Laisser les pâtons se détendre pendant 15 minutes, couverts, sur le plan de travail.

Étaler légèrement le pâton devant vous 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, en fait la creuser légèrement avec le talon du poignet, puis recommencer de replier et ressouder les deux bords ainsi formés.

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 1h16 minutes.

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

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- 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.



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 sous la pierre à pain. La pierre doit préchauffer au moins une heure avant utilisation.

Préparer une plaque de cuisson en aluminium ajouré revêtue de papier cuisson.

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. Refermer le four et baisser la température à 210 °C. Laisser cuire entre 15 et 20 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 19 minutes.

Défourner et transférer sur une grille pour le ressuage. La température interne des baguettes à la sortie du four est de 97°C.

Attendre 30 minutes avant de goûter votre œuvre !

