

Baguette de tradition équilibre

écrit par Pariseyn | 26 août 2024



Il s'agit de la même recette que la [baguette de tradition pointage retardé](#), mais avec une farine un peu moins raffinée ayant un taux de gluten plus élevé que la farine T65 de tradition. Ainsi, on est amené à augmenter un peu le TH (taux d'hydratation) pour préserver l'extensibilité de la pâte afin d'obtenir un alvéolage équivalent. L'idée de base est toujours la même : créer une pâte suffisamment forte pour que le réseau de gluten soit parfaitement formé et retienne ainsi le CO₂ (penser ainsi à un ballon de baudruche qui exploserait quand on le gonfle si le « réseau » n'est pas assez solide). Mais il ne faut pas qu'elle soit trop forte non plus, ce qui l'empêcherait de lever contre sa propre force (penser à essayer de gonfler un pneu de voiture avec la bouche). Lorsque

cet équilibre est atteint, le résultat est une baguette croustillante et bien alvéolée, avec un petit goût de noisette un peu plus marqué. Un délice !

Ingrédients, pour 4 petites baguettes :

500 g de farine de tradition T80 bio Moulin Pichard 13% de gluten

10 de sel non traité

3 g de levure fraîche

335 g d'eau de coulage

40 g d'eau de bassinage

Température de base : 60 °C

TH initial : 67% – TH final = 75%

Cette recette est réalisée au robot pétrin équipé du crochet pétrisseur.

LA VEILLE :

FRASAGE

Peser la farine et préparer l'eau de coulage en respectant la température de base. S'aider de cet [article](#).

Verser l'eau, puis la farine dans le bol du robot.

Pétrir 5 minutes à vitesse 1 (Vmin pour moi).

Une fois la pâte homogène, la filmer au contact et observer une autolyse de 60 minutes.

PÉTRISSAGE

Peser le sel et la levure fraîche.

Émietter la levure sur la pâte et faire tourner le robot à V1

jusqu'à ce qu'elle soit intégrée (1 minute).

Ajouter le sel et pétrir toujours à V1 pendant 4 minutes.

Tout en laissant tourner le robot à vitesse 1 (Vmin pour moi), commencer à verser l'eau de bassinage (environ 8 g). Il faut attendre que la première eau soit complètement absorbée et que la pâte se décolle entièrement des parois du bol pour ajouter la dose suivante, d'environ 8 g. Il m'a fallu verser l'eau en 5 fois pour un temps total de bassinage de 12 minutes.

Passer à la vitesse 2 (V1 pour moi) pendant 2 minutes pour finir de décoller la pâte des parois du bol.

Pour résumer le pétrissage depuis le début :

- Frasage eau + farine : 5 minutes à V1 (Vmin pour moi)
- Autolyse : 60 minutes, pâte filmée.
- Ajout de la levure émiettée.
- Pétrissage à V 1 : 1 minute.
- Ajout du sel sans arrêter le robot.
- Pétrissage à V1 : 4 minutes
- Début du bassinage sans arrêter le robot, en 5 versements pour moi.
- Fin du bassinage à V1 : 12 minutes
- Pétrissage à V2 (V1 pour moi) : 2 minutes

Soit un temps total de pétrissage, hors frasage et autolyse :
 $1 + 4 + 12 + 2 = 19$ minutes

La pâte doit être parfaitement décollée des parois du bol à la fin du pétrissage.

Elle est lisse et d'aspect satiné.

Faire le test du voile (Windowpane) : ici, il est parfait.

Température de la pâte en fin de pétrissage : 25,4°C
(température ambiante 22,6 °C).





Pointage

Fariner le plan de travail généreusement.

Verser la pâte sur le plan de travail en s'aidant d'une corne. Elle est collante, c'est normal.

Glisser la corne sous une partie de la pâte et la rabattre vers le centre pour la rassembler.

Faire de même sur les autres cotés.

Enfin, retourner la pâte et la bouler sur le plan de travail : ce geste lui redonne de la force.

Transférer la pâte dans un récipient rectangulaire (en Pyrex pour moi), fermer hermétiquement avec son couvercle et laisser reposer 30 minutes à température ambiante (21,6 °C pour moi).

Faire un rabat mains mouillées dans le récipient : on saisit la pâte par le milieu, on l'étire vers le haut et on la rabat sur elle-même. Faire ceci plusieurs fois jusqu'à qu'elle se décolle du récipient et qu'elle forme une boule grossière. On voit qu'elle a repris de la force après ce rabat et qu'elle « se tient ». Les anglosaxons appellent ce rabat « Coil Fold », ou « pli en bobine ».

Laisser reposer la pâte 30 minutes.

Faire un rabat mains mouillées dans le récipient comme ci-dessus.

Refermer le couvercle et mettre la pâte au réfrigérateur à 5°C pour la nuit (j'ai mis la pâte dans ma [chambre de fermentation](#) à 17h40).

LE JOUR J

Faire préchauffer le four à 260°C, sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas) et une lèchefrite glissée au-dessous. La pierre doit chauffer au moins 1 heure avant l'enfournement.

Fariner le plan de travail.

Sortir la pâte du réfrigérateur : je l'ai sortie à 10h35. On est relativement le choix du début de cette partie, la pâte pouvant rester au réfrigérateur de quelques heures jusqu'à 40 heures. Pour la recette d'aujourd'hui, elle est restée dans le réfrigérateur pendant 16h00.

DIVISION

Peser la pâte dans son récipient.

Fariner le dessus de la pâte, et à l'aide d'un coupe-pâte ou d'une corne, l'aider à sortir du récipient délicatement. L'idée est de la dégazer le moins possible et de faire en sorte que le dessus de la pâte se retrouve à l'envers sur le plan de travail (donc le « beau coté » vers le bas).

Peser le récipient seul. Par différence, on obtient le poids de pâte. Ici : 885 g.

Pour 4 baguettes, cela donne donc un poids de ≈ 221 g pour chaque pâton.

Diviser, au jugé, en 4 parties à peu près égales.

Peser chaque pâton, puis égaliser les poids respectifs en prenant des morceaux de pâte aux pâtons les plus lourds pour les transférer au centre de chaque pâton plus petit.





MISE EN FORME

Cette opération, qui peut paraître secondaire, est pourtant

très importante car elle va avoir une grande incidence sur le façonnage final. La principale qualité recherchée sera la régularité du pâton. Une mise en forme irrégulière ou bâclée entraînera un façonnage déséquilibré, difficilement rattrapable.

On en profitera en fonction de la ténacité de la pâte (tendue ou relâchée), pour lui redonner un peu de force en tendant plus ou moins la surface extérieure du pâton.

Le pâton ayant sa face lisse coté plan de travail, on le replie sur lui-même en une forme oblongue en tendant légèrement sa surface extérieure. Rentrer un peu les bords extérieurs si besoin. Souder la jointure en la pinçant entre les doigts.

Déposer chaque pâton sur une couche farinée, coté soudure vers le bas.

Couvrir et laisser reposer 45 à 60 minutes à température ambiante : c'est la détente.

FAÇONNAGE

C'est la manipulation du pâton qui lui donne sa forme définitive. C'est la dernière opportunité pour lui donner un peu de tension avant la cuisson.

J'ai pris l'habitude de façonner sur un « feutre » de boulanger. En réalité, j'ai collé une toile de lin (qui sert habituellement de « couche ») de manière bien tendue sur un planche de bois, à l'aide d'une colle « repositionnable ». C'est très efficace pour que toile soit très bien tendue, sans aucun pli. Il n'est pas utile de fariner avec ce dispositif.

Fariner le dessus du pâton.

Retourner le pâton sur le plan de travail.

L'aplatir, mais sans le dégazer, avec la paume de la main bien à plat.

Replier le haut vers le centre et fermer la soudure du talon de la main.

Retourner le pâton de 180° et faire la même pliure. On se retrouve avec un pâton oblong avec un creux au milieu.

Avec le pouce au centre du pâton, replier le haut du pâton sur le bas à l'aide de l'index, et souder du talon de la main.

En partant du centre, avec les mains bien à plat, faire un mouvement de va et vient tout en écartant les mains vers les extrémités : on allonge le pâton sans le dégazer.

Terminer en affinant les extrémités.

APPRÊT

Déposer les pâtons sur une couche farinée, soudure vers le bas.

Couvrir les pâtons.

Observer un apprêt à température ambiante de 5 à 15 minutes (15 minutes pour moi).

CUISSON

Préparer une feuille de papier sulfurisé au format de la pelle à pain, et la déposer sur la pelle à pain.

Transférer les pâtons sur le papier sulfurisé à l'aide d'une planchette, en les posant soudure vers le bas.

A l'aide d'une lame de rasoir, faire une grigne le long de la baguette et tenant la lame inclinée à 30°.

Enfourner les pâtons en les faisant glisser de la pelle sur la pierre à pain.

Verser immédiatement 30 ml d'eau bouillante dans la lèchefrite et refermer aussitôt la porte du four.

Cuire de 18 à 20 minutes (18 minutes pour moi).

Défourner et laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 97,6 °C

Poids d'une baguette après cuisson : 168 g, soit 24% de perte d'eau.

Longueur de la baguette cuite : environ 35 cm.