

# Baguette de tradition

écrit par Pariseyn | 20 mars 2016



La baguette française, à la croute croustillante et à la mie légère et alvéolée a été pour moi un difficile challenge pour arriver à la réussir comme je le souhaitais.

Ingrédients, pour 3 baguettes :

400 g de farine bio T65 Géant Casino 12% gluten

280 ml d'eau brute

6 g de levure fraîche

10 g de sel

Peser tous les éléments.

Délayer la levure dans l'eau et mettre de coté 10 minutes.

Dans un saladier en verre, mélanger la farine et le sel. Faire un puits et ajouter l'eau et la levure.

A l'aide d'une cuillère en bois, mélanger les ingrédients pendant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène. La pâte est collante, mais c'est normal. Nettoyer le bol à l'aide d'une corne pour ramasser toutes les coulures de pâte.

Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 20 minutes.

Au bout de 20 minutes, mouiller vos doigts et faire un rabat : glisser la main sous la pâte et la rabattre au centre. Faire ce rabat en tournant un peu le saladier à chaque fois jusqu'à avoir fait le tour complet : l'opération doit durer une dizaine de secondes.

Refaire le cycle rabat/pointage 3 autres fois, ce qui donne en

tout :

- Pointage 20 minutes, 1er rabat
- Pointage 20 minutes, 2ème rabat
- Pointage 20 minutes 3ème rabat
- Pointage 20 minutes 4ème rabat

Bien entendu, couvrir la pâte avec un torchon humide après chaque rabat.

Couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 1h à 1h30. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste. Si l'empreinte se referme, il faut prolonger le pointage.

Fariner légèrement le plan de travail et verser la pâte dessus en vous aidant d'une corne.

Nous allons donner un tour à la pâte pour lui donner de la force. Pratiquement, étirer la pâte à 9 hr et 3 hr puis replier en portefeuille. Retourner le saladier sur la pâte pour l'empêcher de sécher et laisser reposer 20 minutes.

Recommencer l'opération étirement/pliage 3 autres fois en faisant  $\frac{1}{4}$  de tour à chaque fois, puis en la laissant reposer 20 minutes entre chaque phase, ce qui donne en tout :

- 1er étirement pliage, repos 20 minutes
- 1/4 de tour, 2ème étirement pliage, repos 20 minutes
- 1/4 de tour, 3ème étirement pliage, repos 20 minutes
- 1/4 de tour, 4ème étirement pliage, repos 20 minutes

Une heure avant la fin prévue de l'apprêt, allumer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec la pierre à pain au niveau bas. Glisser une lèchefrite sous la pierre à pain.

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

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 589 g) et diviser en 3 pâtons de même poids (ici 230 g).

Bouler chaque pâton en boudin grossier en lissant bien la « peau » et en le déposant clé au-dessus. Cela évitera que de la farine s'introduise dans la pliure quand on effectuera le façonnage définitif. Dans cette phase, on donne simplement une préforme au pâton. Couvrir d'un torchon ou d'un film plastique et laisser détendre 20 minutes. Cela facilitera le façonnage.

Façonner en douceur : il s'agit simplement d'un pliage et d'un allongement. Prendre le premier pâton, pliure au-dessus, puis replier la partie haute d'un tiers vers l'intérieur et souder du bout des doigts. Replier encore une fois le haut vers le bas des 2/3, puis encore une dernière pliure et souder avec le talon du poignet. Rouler la baguette les mains ouvertes en les écartant vers les extrémités jusqu'à obtenir la longueur voulue. 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 fermés. Cette [vidéo](#) au paragraphe « Façonnage d'une baguette » montre comment faire.

Déposer chaque baguette sur une toile de lin saupoudrée de farine, *clé en-dessous* : faire très attention à cette opération.

Laisser lever 20 minutes.

Préparer une plaque de cuisson revêtue d'un papier cuisson.

A la fin de l'apprêt, transférer chaque baguette sur la plaque de cuisson en la basculant sur une planchette puis en la renversant délicatement sur la plaque de cuisson : prendre bien soin à ce que la clé soit *sous* la baguette, sinon elle risque de s'ouvrir sur le côté pendant la cuisson.

Au moment d'enfourner, faire 3 grignes par baguette en prenant bien soin de pencher la lame de rasoir entre 30 et 45 °. Chaque grigne doit être presque parallèle à l'axe de la baguette et recouvrir sa voisine d'environ 1 cm. Mouiller la lame facilite l'opération.

Enfourner rapidement, mais sans précipitation. Verser 5 à 10 cl d'eau chaude dans la lèchefrite préchauffée au moment de l'enfournement. Au contact de la lèchefrite surchauffée, une grande quantité de vapeur s'échappera. Refermer la porte du four et baisser la température à 210 °C.

Laisser cuire 18 à 20 minutes jusqu'à obtention de la coloration désirée. Si vous souhaitez une croute plus croustillante, laisser les baguettes dans le four éteint et entrouvert pendant 5 minutes avant de défourner. La croute sera effectivement plus croustillante le jour même, mais un peu plus dure et épaisse le lendemain.

La température interne au défournement est de 97°C.

Refroidir sur grille.

