

Bun à la farine de maïs

écrit par Pariseyn | 24 août 2018



C'est la recette du [sandwich popcorn](#) de Thierry Marx qui m'a fait réaliser ce petit pain à la farine de maïs. Il s'agit d'un pain brioché puisqu'il contient des œufs et du beurre. Le pétrissage a été réalisé à la main, mais la prochaine fois j'utiliserai le robot ou la machine à pain car il a fallu pétrir une bonne trentaine de minutes pour obtenir le résultat escompté et par ces temps de chaleur, ça n'est pas un cadeau !

Ingrédients, pour 8 buns d'environ 110 g :

300 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

200 g de farine de maïs bio de chez Naturaline

50 g de poudre de lait entier

40 g de sucre en poudre

80 g de beurre doux en dés

1 œuf entier + 2 jaunes (garder les blancs pour la dorure)

10 g de sel fin

10 g de levure fraîche

14 g de gluten

230 ml d'eau

Cette recette peut se réaliser à la main, au robot pétrin ou à la machine à pain.

Sortir le beurre à l'avance et le couper en dés.

Préparer et peser tous les ingrédients. Battre l'œuf, les jaunes d'œuf et l'eau ensembles. Le beurre sera ajouté après formation de la pâte.

Mettre tous les ingrédients secs dans un grand saladier, mélanger et faire un puits au centre.

Verser le mélange eau/œuf sur les ingrédients secs et fraser à l'aide d'une corne : 5 minutes suffisent pour amalgamer tous les ingrédients.

Verser la pâte sur un plan de travail fariné et pétrir en utilisant la [méthode traditionnelle française](#) (paragraphe 1.a), dite « étirage soufflage ». La pâte est très collante au début. Dès qu'elle colle moins, utiliser la méthode « [Fold and roll](#) » pendant 5 minutes : la pâte est lisse et ne colle pratiquement plus (effet scotch).

Aplatir la pâte en disque épais et déposer le tiers des cubes de beurre.

Refermer en boule et pétrir selon la même méthode jusqu'à ce que le beurre soit incorporé, environ 7 minutes. La pâte se délite et le beurre ressort, mais ne pas s'inquiéter et continuer de pétrir.

Une fois la pâte redevenue homogène, l'aplatir en disque épais et incorporer le second tiers des dés de beurre mous. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit à nouveau lisse, non collante, environ 7 minutes.

Recommencer l'opération pour le dernier tiers des cubes de beurre, soit encore un dizaine de minutes.

En résumé, frasage : 5 minutes et pétrissage 25 à 30 minutes.

Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser pointer jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume : 2h à 2h30 à température ambiante.

Préchauffer le four à 200 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain à l'intérieur en position 1 (la plus basse) et une lèchefrite glissée au-dessous.

Verser la pâte sur le plan de travail fariné car elle est un peu collante. Dès qu'elle est farinée, elle se manipule sans difficulté.

[Dégazer](#) la pâte comme montré sur cette page au paragraphe « dégazer ».

Façonner en boudin grossier pour faciliter la division.

Peser la pâte : ici 1000 g

Diviser en 8 pâtons de 125 g.

Laisser détendre 15 minutes à couvert.

Lisser soigneusement la peau en repliant la pâte sur elle-même, puis bouler sur une planche en bois (meilleure accroche de la pâte).

Préparer la pelle à pain recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Déposer les pâtons sur la pelle à pain.

Dans un bol, battre les blancs d'œuf avec un peu de sel.

Dorer une première fois les pains avec un pinceau en silicone.

Couvrir et laisser reposer de 30 minutes (l'apprêt).

Dorer une seconde fois les pains au blanc d'œuf.

Enfourner en faisant glisser le papier sulfurisé de la pelle sur la pierre à pain.

Verser 30 ml d'eau chaude dans la lèchefrite pour provoquer de la vapeur.

Cuire environ 15 à 20 minutes en surveillant la coloration (16 minutes pour moi).

Défourner et déposer les buns sur une grille pour le ressuage.



Température interne à la sortie de four : 89 °C.

Poids après cuisson : 112 g

