

# Ciabatta bun

écrit par Pariseyn | 20 août 2018



J'aurai pu utiliser la recette de la [ciabatta](#) déjà publiée, mais le plaisir d'expérimenter une nouvelle formule à base de levain liquide est irrésistible. Au lieu de façonner les ciabattas de manière classique (c'est-à-dire en réalité avec très peu de façonnage), on leur donne la forme d'un pain à hamburger classique. La recette est proche de celle de l'INBP ainsi que de celle du merveilleux « Larousse du pain » d'Eric Kayser. Comme tous les pains à l'huile, on incorpore celle-ci en fin de pétrissage car les corps gras ont tendance à empêcher la formation du réseau glutineux.

Ingrédients, pour 10 buns :

500 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

300 g d'eau + 50 g pour le bassinage

100 g de levain liquide mûr (c'est-à-dire rafraîchi quelques heures avant utilisation)

5 g de levure fraîche

10 g de sel

30 g d'huile d'olive

Température de base : 58°C (voir la note pour la température du liquide de coulage).

Rafraîchir au préalable le levain liquide la veille et le matin de la réalisation de la recette et l'utiliser après 3 heures de fermentation pour qu'il soit au maximum de sa pousse.

Peser tous les ingrédients.

Verser dans la cuve du robot équipé de la feuille les 300 ml d'eau, le levain et la levure.

Fraser 1 minute à vitesse 1 jusqu'à ce tous les ingrédients soient bien dilués.

Changer la feuille pour le pétrin spirale.

Ajouter la farine et le sel dans le bol.

Fraser 6 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.

Pétrir environ 3 minutes à vitesse 2 (position « 1 » pour moi) jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du bol.

Toujours à vitesse 2, ajouter petit à petit l'eau de bassinage (50 ml) jusqu'à ce qu'elle soit incorporée (il faut 6 minutes) puis, toujours petit à petit, les 30 g d'huile d'olive : il faut cette fois une vingtaine de minutes pour qu'elle soit totalement incorporée et que la pâte redevienne lisse et souple. Toutefois, la pâte ne se décolle pas vraiment des parois du bol. Elle très collante ce qui est normal compte tenu de son taux d'hydratation élevé (TH = 0,76 avec l'huile).

Mesurer la température de pâte à la fin du pétrissage : elle ne devrait pas dépasser 25 °C (pour moi 27°C, avec de l'eau de coulage à 16°C alors que j'aurai dû la refroidir jusqu'à 12°C – voir la note).

Transférer la pâte dans un saladier généreusement **huilé** en s'aidant d'une corne.

Pointage : couvrir et laisser reposer 2h (pour moi, 2h10 à 24°C) en faisant un [rabat](#) (voir « § Tourage ») à 30 minutes et un autre à 60 minutes. L'hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur : cela permet d'obtenir une température ambiante idéale de 24/25 °C et une humidité relative de 85%.

Faire préchauffer le four à 240 °C en chaleur statique (sole et voûte) environ 1 heure avant d'enfourner, avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas) et une lèchefrite glissée dessous.

Fariner généreusement le plan de travail et verser la pâte dessus. Essayer de ne pas trop la dégazer.

Peser la pâte : ici 975 g.

Préparer une feuille de papier cuisson de la taille de la pelle à pain ou d'une plaque de cuisson si l'on n'a pas de pelle à pain.

Diviser en 10 pâtons de 97 g.

Façonner en boule en repliant le pâton sur lui même et en lissant « la peau » mais sans serrer car on ne veut éviter de chasser les bulles qui se trouvent à l'intérieur. Ne pas chercher à faire une boule parfaite mais qui serait complètement dégazée.

Il faut bien fariner les mains et le plan de travail car la pâte est collante mais on y parvient très bien.

Déposer chaque pâton sur la feuille de papier sulfurisé. J'ai pu déposer mes dix pâtons sur une seule feuille, sinon prévoir deux plaques de cuisson.

Apprêt : couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Préparer un petit récipient avec 30 ml d'eau bouillante.

Enfourner en faisant glisser la feuille de papier sulfurisé sur la pierre à pain et jeter les 30 ml d'eau chaude dans la lèchefrite : agir rapidement mais sans précipitation.

Cuire de 12 à 15 minutes (14 minutes pour moi). La coloration reste très claire. La ciabatta doit sonner creux quand on tapote le dos du pain avec le doigt.



Refroidir sur grille.



Température interne : 97°C. Cette température est atteinte au bout de 10 minutes de cuisson, mais j'ai laissé cuire un peu plus longtemps pour la coloration.



Notes

Température de l'eau de coulage :

La température de base est égale à la température de la farine + la température ambiante + la température du liquide de coulage. Le jour où j'ai commencé cette recette, la température ambiante était de 23°C, et en conséquence, la température de la farine également. Il faudrait donc utiliser un liquide de coulage à 12°C ( $58 - 23 - 23 = 12$ ). J'ai utilisé de l'eau mise au réfrigérateur à 16°C, mais j'aurai dû la laisser encore un peu pour qu'elle atteigne 12°C. Si on peut respecter la température de base donnée dans la recette, c'est bien, sinon on s'en approche au mieux. Les professionnels utilisent des systèmes de réfrigération sophistiqués pour le liquide de coulage.

Façonnage :

Pour le façonnage, on aurait pu étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 30 mm et utiliser un emporte pièce de 10 cm de diamètre pour découper des buns. Malheureusement, cela s'avère impossible car la pâte étant très collante, le bun se déforme complètement quand on l'extrait de sa forme. Une autre solution serait de déposer ces emporte-pièces ronds sur la plaque de cuisson et d'y mettre une centaine de grammes de pâte : l'apprêt et la cuisson se font alors dans l'emporte-

pièce métallique. Ou mieux encore, utiliser le [moule multi-empreses Guy Demarle](#). A essayer lors d'une prochaine session...