

Ciabatta

écrit par Pariseyn | 20 mars 2016

✘ Pour cette recette, il va vous falloir de la patience mais le jeu en vaut la chandelle : ces petits « chaussons » sont moelleux et savoureux à souhait.

J'ai utilisé la recette d'Emmanuel Hadjiandreou, auteur du livre « Pains et viennoiseries maison pas à pas ». On réalise d'abord un simple frasage, puis une série de rabats espacés dans le temps qui remplacent le pétrissage conventionnel. Sa recette n'en fait pas un pain rempli d'huile : au contraire, celle-ci est utilisée pour d'abord empêcher cette pâte très humide ($Th = 0,75$) de trop coller, et de fait, se mêlant à la pâte parcimonieusement, elle vient délicatement parfumer ce petit pain italien. Sa croute est souple et la mie très alvéolée.

Ingrédients, pour 6 ciabattinas individuelles :

400 g de farine à pizza « Mon Fournil » T45 type 00 – 12% de gluten

8 g de sel fin

4 g de levure fraîche

300 ml d'eau brute

20 ml d'huile d'olive

Préparer et peser tous les ingrédients.

Dans un premier bol, tamiser la farine et ajouter le sel : c'est le mélange sec.

Mesurer 300 ml d'eau dans un verre doseur et ajouter la levure. Mélanger jusqu'à ce qu'elle soit entièrement dissoute. C'est le mélange humide.

Verser le mélange liquide dans le mélange sec et fraser (mélanger intimement) pendant 4 à 5 minutes à l'aide d'une cuillère en bois, d'une corne ou avec les mains.

Dans un autre saladier, verser 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive et faire tourner le saladier pour que l'huile se répartisse sur toute le pourtour de la paroi.

Une fois la pâte homogène, la verser dans le saladier huilé et la faire tourner pour qu'elle soit enduite d'huile.

Couvrir et laisser reposer 1 heure.

Décoller la pâte sur tout le pourtour et faire deux plis en portefeuille : saisir la pâte à 9h et à 3h et replier chaque partie sur l'autre, comme pour une pâte feuilletée. Tourner le récipient de 90 ° et refaire la même chose. Personnellement, je prépare un petit ramequin d'huile d'olive à coté de moi et j'y trempe les doigts avant chaque manipulation : la pâte ne colle pas du tout aux mains et se manipule très facilement malgré son taux d'hydratation élevé.

Pour ce qui est de la quantité d'huile à ajouter, cela dépendra de la manière dont vous arrivez à manipuler la pâte. Si elle colle trop au saladier, ajouter de l'huile avec parcimonie : j'ai eu besoin d'ajouter une cuillère à café au moment du 2ème rabat, car la pâte en absorbe quand même un peu. Ne pas rajouter trop d'huile car la pâte ne serait plus façonnable au moment de former les petites ciabatta.

Refaire le cycle (repos/rabats) 3 fois supplémentaires en terminant par un rabat.

Cela donne, depuis le début :

Frasage : 5 minutes. Couvrir la pâte.

Repos : 1 heure

1er Rabat : 30 secondes. Couvrir la pâte.

Repos : 1 heure

2ème rabat : 30 secondes. Ajout d'une cuillère à café d'huile.
Couvrir la pâte.

Repos : 1 heure

3ème rabat : 30 seconde. Couvrir la pâte.

Repos : 1 heure

4ème rabat. Faire le « windowpane ». Couvrir la pâte.

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur statique (sole et voute) avec une pierre à pain en position basse. Il est important de préchauffer le four au moins une heure avant la cuisson quand on utilise, comme moi, une pierre à pain assez épaisse (3 cm).

Après ce dernier rabat, laisser « pointer » (reposer) la pâte 1 heure, couverte.



A la fin du pointage, on voit apparaitre des bulles à la surface de la pâte.

Peser la pâte dans son saladier, puis défalquer le poids du saladier une fois vidé : on obtiendra le poids de pâte (ici 719 g).

Fariner généreusement le plan de travail et y verser la pâte à l'aide d'une corne.

A ce stade, pas de dégazage, pas de manipulation brutale, même pas vraiment de façonnage : il s'agit de garder toutes les belles bulles qui sont à l'intérieur !

Fariner bien les mains et étirer délicatement la pâte en un rectangle grossier. A l'aide d'un coupe-pâte, diviser en morceaux de poids égal (ici 97 g chacun), en commençant par

découper le rectangle par le milieu sur sa largeur, puis en séparant chaque moitié en 3. Vous pouvez décider de faire 2 ciabattas moyennes, ou 8 plus petites au lieu de 6, mais il vous faudra adapter le temps de cuisson en conséquence : probablement 10 à 12 minutes pour 8 petites et 20 à 25 minutes pour 2 grosses. J'ai réalisé précédemment 2 ciabattas de 367 g chacune qui ont cuit 22 minutes.

Préparer une feuille de papier cuisson déposée sur la pelle à pain. Si vous n'en possédez pas, préparer une plaque ajourée revêtue d'une feuille de cuisson.

Déposer les pâtons sur le papier cuisson et les manipuler délicatement pour leur donner une forme rectangulaire, mais sans chercher à ce que ce soit parfait. Faire au mieux, c'est tout, l'important est de ne pas chasser les bulles.



Laisser reposer 10 à 15 minutes : c'est l'apprêt.

Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la pierre à pain, ou en déposant la plaque ajourée. Il n'y a pas besoin de buée ici, la pâte est suffisamment humide.

Cuire pendant 12 à 15 minutes à 240 °C (j'ai laissé 13 minutes). Les ciabattas sont cuites quand on tapote le dessous et que cela sonne creux.



Défourner et laisser refroidir sur grille. La température interne de mes ciabattas à la sortie du four est de 97 °C. Elles pèsent 90 g une fois cuites.



Il ne reste plus qu'à fourrer ces merveilleux petits chaussons de la garniture de votre choix ou de les manger sans attendre avec du beurre tellement ils sont bons.

