

# Dinkel vollkornbröt

écrit par Pariseyn | 28 novembre 2021



Parmi les centaines de pains allemands (entre 300 et 600 selon wikiki), en voilà un basé sur un mélange de farines complètes d'épeautre (« *dinkel* » dans la langue de Goethe) et de blé qui allie deux qualités principales à mes yeux : sa facilité d'exécution et son goût absolument merveilleux, aussi bien pour accompagner des plats salés qu'au gouter ou au petit déjeuner. C'est le candidat idéal pour les tartines nordiques, genre [smørrebrød](#). Il a une mie moelleuse et un peu humide et une croûte croustillante. De plus, l'ajout de vinaigre balsamique, en plus de la coloration, apporte une meilleure conservation. Compte tenu du taux d'hydratation élevé, il est important de respecter la qualité des farines préconisées, et notamment leur taux de gluten. Pour un goût d'épeautre plus prononcé, on peut conserver la même recette en ne mettant que cette seule farine complète.

Ingrédients, pour un moule de 27 cm :

300 g de farine complète d'épeautre T150 Celnat 11,9% de gluten

200 g de farine complète de blé T150 Celnat 12,8% de gluten

10 g de sel de mer non traité

42 g de levure fraîche (1 cube) ou 3 sachets de levure sèche instantanée (3 x 5g )

50 g de graines de tournesol

50 g de graines de courge

50 g de graines de lin doré

60 g de vinaigre balsamique (4 cuillères à soupe)

500 g d'eau tiède (27°C)

Comme indiqué plus haut, la recette de base est très simple : on mélange les ingrédients, on verse dans le moule et on enfourne !

Peser tous les ingrédients.

Préchauffer le four à 180 °C, sole et voute, avec une grille au niveau 2 (1 étant le plus bas) et une lèchefrite glissée au-dessous.

Beurrer généreusement un moule de 27 x 10 x 9 cm.

On peut faire le mélange à la main avec une spatule, au robot équipé de la feuille. Pour mon compte, j'ai utilisé un batteur électrique équipé de crochets pétrisseurs.





Diluer la levure dans l'eau.

Mélanger les farines et le sel dans un grand récipient.

Verser l'eau sur les farines.

Mélanger jusqu'à ce qu'on ne voit plus de trace de farine (environ 3/4 minutes).

Ajouter le vinaigre balsamique et les graines.

Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien homogène (3 minutes).





Préparer 30 ml d'eau bouillante dans un verre.

Verser la pâte dans le moule beurré.

Égaliser la surface avec le dos d'une cuillère à soupe mouillée.

Parsemer quelques graines de tournesol sur la surface de la pâte.

Grigner la surface d'un coup de lame de rasoir humide pour créer une « faiblesse » qui va favoriser un développement harmonieux dans le four.

Enfourner et verser aussitôt l'eau chaude sur la lèchefrite pour produire de la vapeur.

Cuire 60 minutes.





Démouler délicatement et remettre le pain dans le four (allumé et fermé) pour 20 minutes : ceci va le « sécher » et favoriser une croûte croustillante.

Refroidir sur grille.

Température interne : 94 °C.

Poids après cuisson : 1079 g pour un poids initial de pâte de 1250 g.



Notes de réalisation :

Ne pas confondre l'épeautre aussi appelé grand épeautre (*Triticum spelta*) utilisé ici, avec l'engrain ou petit épeautre (*Triticum monococcum*) qui contient moins de gluten (7% environ) et qui est donc plus difficilement panifiable.

Par ailleurs, compte tenu du taux d'hydratation très élevé

(quasi 100%), il convient de choisir des farines d'épeautre à fort taux de gluten (typiquement 12% et au-dessus), sauf à se retrouver avec une bouillie, qui ne sera certes pas mauvaise, mais qui mettra beaucoup plus de temps à cuire. Certaines farines complètes d'épeautre allemandes ont un taux de gluten allant jusqu'à 14%.

La quantité de levure peut sembler énorme, 42 g pour 500 g de farine, mais s'explique par le fait qu'il n'y a aucun temps de fermentation dans cette recette. La levure n'agit donc que pendant les premières minutes dans le four, jusqu'à ce que l'intérieur du pain atteigne 50 °c, c'est-à-dire la mort des levures, alors que le gluten coagule à une température plus élevée (70°C). Rappelons que la quantité de levure influe sur le temps de fermentation (plus il y en a et plus le temps est réduit), mais en aucun cas sur le volume du pain. Ainsi, on pourrait imaginé la même recette avec 4 fois moins de levure et un temps de fermentation au froid (apprêt) d'une douzaine d'heures.

De plus, le fort goût de levure auquel on pourrait s'attendre avec une telle quantité est neutralisé par la présence du vinaigre. On profite ainsi pleinement du goût des farines et des graines.

En cas de moule d'une taille différente de celui mentionné ci-dessus, on peut aisément adapter la quantité de pâte en suivant cet [article](#).

Le pain est cuit quand la température interne atteint un minimum de 94°C.

On peut choisir d'autres ingrédients à inclure dans la pâte : oignons frits, tomates séchées, raisins secs, muesli, carvi, cerneaux de noix, etc. A chacun de faire appel à son imagination.

Certains préconisent de démarrer la cuisson à froid. On règle la température sur 200 °C, sole/voûte et on enfourne aussitôt.



La levure a en principe un peu plus de temps pour agir. Je n'ai pas essayé ce type de cuisson mais il me paraît intéressant.

Ce pain se conserve très bien emballé dans un torchon propre : 4 jours après, il est tout à fait consommable.