

Ficelles au pavot et au sésame

écrit par Pariseyn | 8 janvier 2018



C'est l'amie Céline qui m'a lancé sur cette idée : elle avait trouvé délicieuse une ficelle aux graines de sésame. Après quelques recherches dans ma bibliothèque, c'est la recette d'Eric Kaiser dans son magnifique livre « Le Larousse du pain » que je retiens. Petite difficulté, elle contient du levain liquide que j'avais heureusement créé il y a quelques semaines dans le but de l'utiliser dès que j'en aurai l'occasion. Si l'on n'a pas de levain liquide à disposition, on utilisera une préparation fermentescible. Malgré mes craintes, le résultat a été au-delà de mes espérances !

Ingrédients, pour 6 ficelles :

500 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

325 g d'eau à 23/24 °C

100 g de [levain liquide](#) rafraîchi ou 25 g de levain déshydraté Lev'Blé de Priméal (chez Biocoop)

3 g de levure fraîche

10 g de sel fin

Des graines de pavot et de sésame blond pour l'enrobage.

Il faut commencer par [rafraîchir le levain](#) liquide la veille au soir (Cf. § « Utilisation du levain liquide »).

Le jour J, peser tous les ingrédients.

Dans un grand saladier, mettre le levain liquide, l'eau et la levure et mélanger à l'aide d'une corne.

Ajouter la farine et le sel (et le levain déshydraté si on l'utilise). Fraser avec une corne ou avec les mains (mais ça colle !) pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.

Laisser reposer 10 minutes, couvert : cela permet à la farine d'absorber l'eau.

Pétrir pendant une vingtaine de minutes en utilisant la [méthode traditionnelle française](#), dite « étirage soufflage ». La pâte, collante au début, devient souple et lisse à la fin du pétrissage, et ne colle plus ou très peu aux doigts.

Vérifier la qualité du pétrissage en réalisant le [windowpane](#).

A la fin du pétrissage, laisser reposer la pâte 5 minutes sur le plan de travail, protégée par un plastique.

Bouler la pâte, la déposer dans un saladier, couvrir et laisser pointer 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Préchauffer le four à 230 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain en position basse et une lèchefrite au niveau le plus bas, sous la pierre à pain. La pierre à pain doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement.

Fariner généreusement le plan de travail et verser la pâte dessus. Façonner un boudin grossier qui facilitera la division. Peser la pâte : ici 923 g.

Diviser en 6 pâtons d'environ 155 g.

Mettre en forme chaque pâton en boudin court en l'aplatissant délicatement de la paume de la main. Replier le tiers supérieur vers le centre et presser avec le bout des doigts.

Tourner le pàton de 180°, plier un peu plus du tiers supérieur vers le centre et presser avec le bout des doigts. Plier en deux dans la longueur et souder les bords à l'aide du talon de la main.

Couvrir et laisser reposer les pàtons 30 minutes sur le plan de travail.

Préparer une couche farinée ou deux plaques de cuisson revêtues d'une feuille de papier sulfurisé.

Façonner les pàtons en ficelle de 35 cm en les roulant sous les mains à plat. La détente de la pâte pendant 30 minutes rend cette opération très facile.

Déposer chaque ficelle sur la couche en faisant un pli pour les séparer ou les répartir par 3 sur les plaques de cuisson, soudures **au-dessous**.

Couvrir et laisser reposer environ 1h15. Faire le test de l'empreinte du doigt qui doit s'effacer en 2 secondes, montrant ainsi que l'apprêt est à son optimum.

Préparer les graines.

A l'aide d'une réglette, transférer 3 ficelles de la couche vers la pelle à pain revêtue d'une feuille de papier cuisson en la faisant basculer à chaque fois et en prenant soin de mettre la soudure **au-dessous**.

A l'aide d'un vaporisateur, pulvériser un peu d'eau sur chaque ficelle. Saupoudrer des graines souhaitées. L'idéal serait de déposer les graines dans un récipient long, de rouler la ficelle dans une feuille de papier absorbant humectée puis de la rouler dans les graines. Cette opération s'avère très difficile car la ficelle est fragile et se déforme facilement pendant cette manipulation. Mieux vaut donc utiliser un pulvérisateur.

Grigner les ficelles de 4 à 5 coups de lame nets.

Enfourner la première plaque de cuisson ou faire glisser les trois premières ficelles de la pelle sur la pierre à pain et verser aussitôt 30 ml d'eau dans la lèchefrite.

Cuire une vingtaine de minutes en surveillant la coloration (chacune de mes fournées a cuit 20 minutes).

Procéder de même pour la seconde fournée.

Laisser refroidir sur grille.



Température interne en fin de cuisson : 98 °C, mais ceci n'est pas très significatif compte tenu du faible diamètre de ces pains.

Ces ficelles sont savoureuses et ont eues un franc succès. La mie est joliment alvéolée et la croûte bien croustillante !

