

# Gabarit d'un pain à sandwich

écrit par Pariseyn | 11 juin 2017



Apprêt croissant de gauche à droite

C'est en élaborant la recette du pain à pan bagnat que je me suis posé des questions quant à sa taille optimale, sans trop de mie, ni trop gros ni trop petit, formant plus ou moins une poche pour permettre l'introduction d'une généreuse garniture, les résultats étant valides pour n'importe quel autre pain à sandwich. Deux facteurs permettent de « contrôler » cela :

1. L'épaisseur de l'abaisse
2. Le temps d'apprêt

Ainsi, on a 3 éléments à faire varier : le poids du pâton, son épaisseur et la durée de l'apprêt. Cela amène à faire 3 séries d'essais selon 3 épaisseurs différentes, 6, 10 et 15 mm choisies parce que j'ai les calibres pour ces épaisseurs, et

donc pour pouvoir refaire à l'identique. Pour chaque essai, on aura 3 groupes de chacun 3 pâtons de poids différent, avec 3 durées d'apprêt : 0 minutes, 45 minutes et 90 minutes. C'est un peu compliqué au départ, mais le regroupement des résultats dans des tableaux clarifieront les choses. Pour commencer, voici la recette utilisée pour chaque série d'épaisseur (6, 10 et 15 mm). Il s'agit d'une pâte à [pain sur poolish](#) dont on a remplacé l'eau de la pâte par du lait.

Ingrédients, pour 9 à 12 pains à pan bagnat :

Poolish

- 340 g de farine T65 Bio Casino 12 % de gluten
- 340 g d'eau
- 1 pointe de couteau de levure sèche instantanée

Pâte finale

- 660 g de farine T 65 Bio Casino 12 % de gluten
- 360 g de lait tiède
- 20 g de sel
- 7 g de levure fraîche du boulanger

La veille, préparation de la poolish :

Dans un grand saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter l'eau et bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir avec du film alimentaire et laisser fermenter entre 12 et 15h à température ambiante.

Le lendemain, préparation de la pâte à pain :

Cette fois, j'utilise la méthode de pétrissage d'Emmanuel Hadjiandreou, donc tout est fait à la main.

Dans un saladier mélanger la farine avec le sel. C'est le mélange sec.

Verser le lait sur le bord du saladier de la poolish pour la

décoller. C'est le mélange humide. Emietter la levure par dessus.

Verser le mélange sec sur le mélange humide et mélanger avec une corne pour amalgamer tous les ingrédients. Fraser durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que toute la farine soit intégrée, que la pâte soit homogène, sans grumeaux.

Couvrir d'un linge humide ou d'un plastique et laisser reposer 20 minutes.

Au bout de 20 minutes, mouiller ou mieux, huiler vos doigts et faire un rabat : glisser la main sous la pâte, la saisir, l'étirer et la rabattre au centre. Tourner un peu le récipient, et refaire la même opération. Continuer en tournant un peu le saladier à chaque fois jusqu'à avoir fait le tour complet : l'opération doit durer une dizaine de secondes pour 8 à 10 rabats

Refaire le cycle rabat/pointage 3 autres fois, ce qui donne *en tout* :

- Frasage (mélange des ingrédients)
- 1er repos de 20 minutes, 1er rabat
- Repos 20 minutes, 2ème rabat
- Repos 20 minutes 3ème rabat
- Repos 20 minutes 4ème rabat

Couvrir la pâte après chaque étape.

Après le 4ème rabat, couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 1h à 2h (ici, 1h20mn à 24°C). Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

Donc, une fois notre pointage terminé, on élabore la première série de pâtons d'une épaisseur de 6 mm, c'est-à-dire qu'on démarre d'une « presque pita », ou pain à poche :

- l'épaisseur, en l'occurrence 6 mm, est facile à réaliser au rouleau Tupperware qui possède un calibre pour cette épaisseur (en plus du calibre 3 mm).
- les temps d'apprêt seront de 0 minute (on cuit directement après le façonnage), 45 minutes et 90 minutes pour voir l'influence sur la formation de la mie.
- je choisis 3 poids de pâton : 180, 150 et 120 g pour déterminer une taille de pain à sandwich. Les pâtons ayant tous la même épaisseur, c'est donc le diamètre qui variera.

Cela donne 3 groupes (les variations d'apprêt) et 3 tailles de pâtons, mais comme il me restait de la pâte, j'ai fait un 4ème groupe pour un temps d'apprêt de 2 heures.

Abaisse à XX mm	1	2	3	4		
Caractéristique du pâton	Poids	Poids	Poids	Poids	Diamètre	Poids après cuisson
	180 g	180 g	180 g			
	150 g	150 g	150 g	150 g		
	120 g	120 g	120 g	120 g		
Durée de l'apprêt	0 min	45 min	90 min	120 min		

Préchauffer le four à 250 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain à l'intérieur en position basse et une lèchefrite au niveau le plus bas, sous la pierre à pain. La pierre à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement, il faut donc allumer le four dès le début du pointage.

Préparer 4 feuilles de papier sulfurisé, une pour chaque groupe, dont la première est déposée sur la pelle à pain.

Fariner le plan de travail et verser la pâte dessus en vous

aidant d'une corne.

Dégazer la pâte du bout des doigts. Bien fariner les mains et le plan de travail car la pâte est un peu collante.

Peser la pâte : ici environ 1360 g.

Faire un rectangle grossier et replier la partie supérieure d'un tiers. Retourner le pâton de 180° et refaire le même pli. Jointer les deux bords créés, et souder du talon du poignet : on a constitué un boudin. La pâte, assez molle, a repris de la force et sera plus facile à diviser. Ne pas hésiter à fleurer car la pâte est collante à cause de son taux d'hydratation.

A l'aide d'un coupe pâte, diviser en 3 pâtons de 180 g, 3 pâtons de 150 g, 3 pâtons de 120 g. Il restait de la pâte, j'ai donc décidé de faire un groupe de plus composé de 1 x 150 g et 1 x 90 g avec un temps d'apprêt de 120 minutes.

Bouler chaque pâton et lisser la « peau » pour obtenir une boule. Ceci est important pour donner de la force à la pâte.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes : cela permet au gluten de se détendre et de rendre le façonnage plus aisé.

Aplatir les pâtons du groupe 1 (c'est-à-dire un de 180 g, un de 150 g et un de 120 g) à la main, puis en disque avec le rouleau calibré à 6 mm d'épaisseur. Il faut généreusement fleurer pour que le pâton n'adhère pas au plan de travail. Le retourner souvent en le farinant pour qu'il glisse librement.

Déposer les 3 pâtons sur le papier sulfurisé de la pelle à pain.

Préparer 30 ml d'eau chaude dans un verre.

Enfourner les pâtons du groupe 1 en faisant glisser la feuille de papier cuisson sur la pierre à pain.

Verser les 30 ml d'eau dans la lèchefrite sous la pierre à

pain et refermer la porte du four aussitôt.

Cuire 11 à 12 minutes jusqu'à la coloration souhaitée.

Défournier les pâtons du groupe 1 et laisser refroidir sur grille.

Pendant que le premier groupe cuit, préparer de la même manière les pâtons des groupes 2, 3 et 4 en les déposant sur leur feuille de papier respective (chaque feuille reçoit donc un pâton de 180 g, un de 150 g et un de 120 g. Pour le groupe 4, je n'avais plus assez de pâte, c'est pourquoi j'ai fait 1 pâton de 150 g, 1 de 120 g et un dernier de 90 g.

Quand la durée d'apprêt du groupe 2 atteint 45 minutes, enfourner et cuire comme le groupe 1.

Quand la durée d'apprêt du groupe 3 atteint 90 minutes, enfourner et cuire comme le groupe 1.

Quand la durée d'apprêt du groupe 4 atteint 120 minutes, enfourner et cuire comme le groupe 1.

Il suffit de répéter l'ensemble des opérations ci-dessus avec une abaisse de 10 mm, puis de 15 mm, en précisant que ces derniers ont cuits respectivement de pendant 11/12 minutes et 14/16 minutes. Pour ces épaisseurs, il est facile de trouver en magasin de bricolage des profilés en aluminium ou en plastique de toutes tailles, 2 identiques servant de hauteur calibrée au rouleau comme montré ci-dessous :





Voici les résultats obtenus :

<b>Abaisse à 6 mm</b>	<b>Gr 1</b>	<b>Gr 2</b>	<b>Gr 3</b>	<b>Gr 4</b>		
Caractéristique du pâton	Poids	Poids	Poids	Poids	Diamètre	Poids après cuisson
	180 g	180 g	180 g		18 cm	147 à 150 g
	150 g	150 g	150 g	150 g	16 cm	121 à 126 g
	120 g	120 g	120 g	120 g	14 cm	97 à 99 g
				90 g	12 cm	74 g
Durée de l'apprêt	0 min	45 min	90 min	120 min		

Comme on le voit sur ces photos, plus l'apprêt est long et

plus le pain gonfle dans four. L'aspect extérieur des pains ayant eu un apprêt de 2 heures est à priori le plus satisfaisant.



Apprêt croissant, de gauche à droite





### Apprêt croissant de gauche à droite

Sauf que c'est en fait la partie supérieure du pâton qui a gonflée. Partant d'une épaisseur constante de 6 mm, il n'y a pas eu plus de mie, ou du moins, celle-ci s'est mal répartie. On le voit très bien sur la photo ci-dessus des pains coupés en 2. Ceci illustre le conseil n°4 que donne [Yvonne Ruperti](#) pour éviter justement que ce soit la pellicule supérieure de la pâte qui gonfle : il suffit de retourner le pâton au moment de l'enfournement. Durant l'apprêt, les bulles de gaz carbonique qui se forment ont tendance à monter et à s'accumuler dans la partie haute du pâton. Au moment de l'introduction dans le four très chaud, la production brutale de vapeur d'eau fait céder cette partie plus fragile, ce qui explique que ce ne soit qu'une fine pellicule qui gonfle. Très logiquement, plus l'apprêt dure, plus le gaz carbonique s'accumule et plus le phénomène s'accroît. Si l'on retourne le pâton juste avant l'enfournement, on évitera ce problème. Il apparaît ici que

c'est la version partant du pâton de 150 g d'une durée d'apprêt de 45 minutes qui serait la mieux appropriée pour un pan bagnat. Le pâton de 120 g a une taille qui conviendrait également. Le pâton de 180 g me paraît définitivement trop gros pour un sandwich, sauf pour un XXL !

<b>Abaisse à 10 mm</b>	<b>Gr 1</b>	<b>Gr 2</b>	<b>Gr 3</b>	<b>Gr 4</b>		
Caractéristique du pâton	Poids	Poids	Poids	Poids	Diamètre	Poids après cuisson
	180 g	180 g	180 g		15 cm	154 à 155 g
	150 g	150 g	150 g	150 g	13 cm	127 à 128 g
	120 g	120 g	120 g	120 g	11 cm	99 à 103 g
Durée de l'apprêt	0 min	45 min	90 min	120 min		

Ici, l'épaisseur du pâton étant plus grande, le phénomène d'accumulation de bulles de gaz carbonique vers le haut du pâton est moins marquée et c'est sur les durées d'apprêt les plus longues que cela provoque le phénomène de pellicule supérieur qui se sépare du reste de la mie. On voit que la mie est mieux répartie entre le haut et le bas du pain une fois cuit. Fort logiquement, les pains sont un peu plus lourds car ils ont perdus moins d'eau pour une même durée de cuisson.



Apprêt croissant de gauche à droite





Apprêt croissant de gauche à droite

Ici, c'est plutôt le pâton de 150 g, avec 0 ou 45 minutes d'apprêt, qui conviendrait pour un pan bagnat, quoique l'on trouve chez les boulangers des pans bagnat d'une taille correspondant à celle du pâton de 180 g.

Abaisse à 15 mm	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 4		
Caractéristique du pâton	Poids	Poids	Poids	Poids	Diamètre	Poids après cuisson
	180 g	180 g	180 g		14 cm	152 g
	150 g	150 g	150 g	150 g	12 cm	126 g
	120 g	120 g	120 g	120 g	10 cm	100 g
Durée de l'apprêt	0 min	45 min	90 min	120 min		

Avec 15 mm d'épaisseur d'abaisse, les différences de

gonflement vont dans le même sens que les autres épaisseurs d'abaisse, mais sont moins marquées. Comme pour les autres abaisses, la structure de la mie va de grosses alvéoles pour un enfournement direct à un alvéolage de plus en plus fin selon l'allongement de la durée de l'apprêt. Ici, c'est plutôt le pâton de 180 g qui correspond mieux à l'idée que l'on se fait d'un pain à pan bagnat.







Qu'apprend-on de toutes ces variantes ?

Sur le temps d'apprêt.

Pour les épaisseurs de 10 et 15 mm, la cuisson immédiatement après façonnage donne, à mon goût, le meilleur alvéolage, bien que le pain soit globalement moins gonflé. J'adore ces grosses alvéoles irrégulières qui retiennent bien les sauces. Les apprêts de 90 et 120 minutes sont inutiles, voire nuisibles.

Cet échelonnement est moins évident pour l'épaisseur de 6 mm, comme le montre la photo ci-dessous, mais on se rapproche d'une formule type pita avec une tendance à former une poche :



Apprêt croissant de gauche à droite

Ma préférence ira donc à la cuisson immédiatement après façonnage, ou éventuellement avec un apprêt de 15 à 20 minutes.

Sur l'épaisseur de l'abaisse.

L'épaisseur de 6 mm convient moins bien que les autres pour un pain à pan bagnat ou à sandwich. On réservera les épaisseurs de 3 à 6 mm aux pains à poche, genre pita, en les retournant juste avant l'introduction dans le four.

Avec une épaisseur de 10 mm, le gonflement de la mie est mieux réparti. Un pâton de 150 g convient bien pour un pan bagnat, ou un solide sandwich et celui de 120 g pour un hamburger XL.

L'abaisse à 15 mm donne un sandwich généreux avec un pâton de 180 g et un enfournement directement après façonnage, sans apprêt.

Quelque soit leur taille, la croûte de ces pains est souple et résistante, assez peu croustillante et ils reçoivent très bien la sauce. La mie est agréablement alvéolée et moelleuse bien que la recette ne contienne ni œuf ni matière grasse.

En conclusion, ma préférence ira vers un pâton de 150 g abaissé à 10 mm ou un pâton de 180 g abaissé à 15 mm, cuits immédiatement après façonnage, ou avec un maximum de 15/20 minutes d'apprêt, pour un pain à pain bagnat ou à sandwich généreux, type muffuletta.