

Hokkaïdo milk bread ou pain au lait japonais

écrit par Pariseyn | 9 juin 2020



Le tangzhong est une technique asiatique signifiant « roux d'eau », par opposition au roux classique qui implique de la farine et un corps gras. Il s'agit de gélatiniser l'amidon de la farine pour lui permettre d'absorber plus d'eau comme expliqué dans cet [article](#). C'est cette technique que l'on applique ici pour obtenir un pain très doux et très moelleux. Une vraie réussite !

Ingrédients, pour 1 gros pain ou 2 moyens :

Pour le tangzhong :

40 g de farine T65 Celnat 12,8% de gluten

200 g d'eau

Pour la pâte :

500 g de farine T65 bio Celnat 12,8% de gluten

Tout le tangzhong ci-dessus (environ 200 g)

10 de sel fin

40 g de sucre en poudre

20 g de levure fraîche ou 8 g de levure sèche

35 g de beurre doux en dés

40 g d'œuf

200 g de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

6 heures avant son utilisation, préparer le tangzhong.

Verser les 40 g de farine tamisée dans une petite poêle à haut bord hors du feu et ajouter l'eau petit à petit en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Mettre à feu doux (position 4/9 de ma plaque à induction) et continuer à remuer, le mélange va épaissir petit à petit. Sortir du feu lorsque le mélange à une consistance de pâte à chou et que la cuillère doit laisser sa trace au fond de la casserole. La température du mélange doit être entre 65 et 70°C. Verser le tangzhong dans un bol, filmer et laisser reposer environ 6 heures à température ambiante.

- 
- 
- 

Préparer la pâte.

Une heure avant de commencer, préparer les dés de beurre pour qu'ils soient mous.

Peser tous les ingrédients.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier ou le bol du robot (lorsque le beurre représente moins de 10% du poids de farine, ça n'est pas gênant de le mettre au début du frasage, sinon il vaut mieux l'incorporer une fois le réseau glutineux constitué).

A la main :

Fraser à la corne pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés et qu'il n'y ait plus de trace de farine visible.

Couvrir et laisser reposer sur le plan de travail 20 minutes.

Huiler le plan de travail (on ne fleure pas pour ne pas rajouter de farine à la recette).

Pétrir selon la [méthode étirage/soufflage](#) pendant une vingtaine de minutes (18 pour moi) jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. La pâte est très collante au début mais n'adhère plus du tout au plan de travail à la fin du pétrissage.

Au robot :

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur.

Fraser à vitesse 1 pendant 5 minutes.

Arrêter le robot et racler les bords à l'aide d'une corne pour récupérer la farine qui ne serait pas mélangée.

Démarrer le robot pour 1 minute de frassage pour finir de tout homogénéiser.

Arrêter le robot et laisser reposer la pâte couverte 15 minutes.

Pétrir à vitesse 2 pendant une dizaine de minutes. La pâte adhère aux parois du bol car elle est très collante. Inutile de surpétrir.

Une fois le pétrissage terminé, fleurer légèrement le plan de travail, faire un rabat, puis bouler en tendant bien la surface pour lui donner un peu de force.

Mettre la pâte dans un saladier, couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 45 minutes (la pâte ne double pas de volume).

Préchauffer le four à 180°C, chaleur statique sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (au plus bas) et une lèchefrite placée juste au-dessous. La pierre doit chauffer au moins 1 heure avant l'enfournement.

Dégazer la pâte sur le plan de travail fariné en faisant des [rabats](#).

Peser la pâte : pour moi, 1034 g.





J'ai préféré faire 1 pain pour mon moule de 1000 g de pâte, au lieu de 2 de 500 g pour les moules de 250 x 90 x 75 mm. J'ai donc divisé en 4 pâtons d'environ 258 g. Façonner en boudin grossier pour faciliter la division.

Diviser en nombre de pâtons souhaités.

Bouler soigneusement chaque pâton et laisser reposer 15 minutes à couvert. Cela permet de détendre la pâte et de faciliter le façonnage.

Beurrer 1 ou 2 moules à pain. J'ai utilisé 1 moule de 290 x 110 x 100 mm.

A l'aide d'un rouleau, abaisser la pâte en une forme vaguement rectangulaire, puis faire un pli simple (en portefeuille) : plier un premier tiers vers le milieu, puis rabattre l'autre tiers par-dessus. Tourner le pâton de 90°, puis l'enrouler sur lui-même pour former un cylindre en serrant au mieux. Souder soigneusement la jointure en la pinçant avec les doigts.

- 
- 
- 
- 

Déposer le premier cylindre au fond du moule, fermeture du rouleau vers le fond. Veiller à ce que les pâtons soient déposés en sens inverse de rotation afin d'améliorer la levée.

Continuer avec les autres pâtons.

Couvrir le ou les moules et laisser reposer 45 minutes à température ambiante : c'est l'apprêt. On vérifie la fin de l'apprêt en faisant une légère empreinte du doigt sur la pâte. Si l'empreinte s'estompe en 1 ou 2 secondes, il faut continuer

la fermentation. Si elle persiste, enfourner rapidement.

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

Enfourner en versant l'eau dans la lèchefrite.

Cuire de 30 à 35 minutes (30 minutes pour moi).

Badigeonner de beurre à la sortie du four (il suffit de frotter un quart de beurre sur le dessus du pain, il fond immédiatement).



Température interne en fin de cuisson : 95°C

Poids après cuisson : 1006 g, soit une très faible perte d'eau, garante d'un moelleux parfait. L'action tangzhong sans doute !

A la dégustation, quoi dire, c'est du gâteau, il n'y a pas d'autre mot. Sa mie humide donne une mâche très agréable, un peu comme le [pain de mie anglais](#) qui utilise aussi la gélatinisation d'une partie de la farine. Le mieux c'est qu'il est tout aussi moelleux le lendemain, voire le surlendemain, conséquence également de la gélatinisation.