

La baguette de Pierre Nury

écrit par Pariseyn | 9 février 2018



Les [Ambassadeurs du Pain](#) viennent de publier un magnifique livre décrivant une nouvelle approche de la panification : la méthode « Respectus Panis ». Cet [article](#) de Christian Rémésy l'explique en quelques mots et cette [charte](#) la résume parfaitement. Cette nouvelle méthode concerne en premier lieu les professionnels de la boulangerie, mais nous autres, simples amateurs au sens propre du terme, en profitons également puisqu'elle préconise des farines de qualité (blé anciens), peu de ferment, peu de pétrissage et un pointage en masse prolongé à température ambiante. Bref, que des éléments à notre portée.

Le livre, entièrement rédigé par les plus prestigieux boulangers de France et de Belgique, pratiquement tous Meilleur Ouvrier de France, vainqueurs de nombreux concours en Europe et dans le monde, comprend un vingtaine de recettes de ces talentueux artisans. J'ai donc commencé par la Baguette Française proposée par Pierre Nury.

Ingrédients, pour 3 petites baguettes :

500 g de farine T65 Bio Casino 12% de gluten

340 g d'eau à 24°C

8 g de sel fin

1 g de levure fraîche

Comme beaucoup de recette de « bon » pain il faut commencer celle-ci la veille. J'ai démarré vers 14h30 en utilisant le pétrissage manuel, mais on peut très bien faire cette recette au robot pétrin.

A la main :

Tamiser la farine (il faut toujours le faire, quelque soit la recette) dans un grand saladier. Former un puits, ajouter l'eau et mélanger le tout pendant 3 minutes à l'aide d'une corne, jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée : c'est le frasage.

Couvrir et laisser reposer 60 minutes : c'est l'autolyse. Elle permet d'assouplir le tissu glutineux et de modifier la texture de la pâte, hors fermentation, par l'action naturelle des enzymes contenues dans la farine.

Ajouter le sel la levure sans qu'ils se touchent.

Pétrir à la main 3 minutes en utilisant la [méthode traditionnelle française](#) dite « étirage soufflage ».

Au robot :

Mettre l'eau et la farine dans le bol du robot et fraser 2 minutes à vitesse 1.

Ramasser la pâte à l'aide d'une corne et fraser encore une minute.

Retirer le crochet, ramasser la pâte en boule avec une corne, filmer et laisser reposer 1 heure : c'est l'autolyse.

Ajouter le sel et la levure sans qu'ils se touchent.

Remettre le crochet et pétrir 3 minutes à vitesse 1.

Une fois la pâte pétrie, que ce soit à la main ou au robot, la transférer dans un saladier huilé.

Couvrir et laisser pointer 1 heure à température ambiante (pour moi, 1 heure à 24°C).

Fariner le plan de travail et y verser la pâte en s'aidant d'une corne. Elle est très collante, ce qui est normal. Avec les mains bien farinées ou éventuellement mouillées, faire un

[rabat](#) comme montré au paragraphe « Tourage » de [cet article](#) : on replie la pâte sur elle-même « est-ouest » puis « nord-sud » pour lui redonner de la force.

Bouler légèrement et remettre dans le saladier.

Filmer et laisser pointer 16 heures à 18°C.

Le jour J, bien fariner le plan de travail et y verser la pâte. Former un boudin grossier.

Diviser en 3 pâtons de 255 g et bouler légèrement en repliant la pâte sur elle-même pour lisser la « peau ». Déposer sur le plan de travail en farinant bien, soudure vers le haut, couvrir et laisser reposer 30 minutes : la pâte détendue sera plus facile à façonner.

Préchauffer le four à 270 °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 doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement.

Préparer une couche farinée ou une plaque de cuisson revêtue d'une feuille de papier sulfurisé.

[Façonner en baguette](#) comme montré sur cette vidéo : replier le tiers supérieur vers le centre et presser avec le bout des doigts. Tourner le pâton 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. Rouler avec les mains à plat, en partant du centre vers les bords jusqu'à obtenir une longueur de 35 cm (limitée par la taille du four, sinon, une « vraie » baguette implique 350 g de pâte et un allongement à 55 cm). Attention, on n'écrase pas le pâton en le roulant, on procède juste à un allongement.

Déposer chaque baguette sur la couche en faisant un pli pour

les séparer ou les déposer sur la plaque de cuisson, soudure **au-dessous**.

Couvrir et laisser reposer 45 minutes (pour moi, 45 minutes à 21,4°C). 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 un petit récipient avec 30 ml d'eau bouillante.

A l'aide d'une réglette, transférer les baguettes 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 remettre la soudure **au-dessous**.

Grigner les baguettes de 4 à 5 coups de lame nets à 45°C (ceci est important pour permettre l'ouverture « en oreille » de la grigne).

Enfourner la plaque de cuisson ou faire glisser les baguettes 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 (ma fournée a cuit 18 minutes).

Laisser refroidir sur grille.

Poids après cuisson : 202 g.



La croute est très croustillante et la mie, de couleur crème, est riche d'alvéoles nacrées. Je suis satisfait du résultat, mais une prochaine fois, j'utiliserai une farine dite de « tradition française », sans additif, ni adjuvant ni améliorant, achetée en minoterie ou chez mon boulanger, bien que la farine bio que j'ai utilisée soit déjà un gage de qualité. Pierre Nury préconise une farine de mouture « essentielle » T65 de la minoterie Bivot élaborée à partie de

trois variétés de blés.

