

Le petit gruau rev1

écrit par Pariseyn | 25 avril 2020



Une version légèrement revisitée de la recette du [petit gruau](#) pour illustrer l'utilisation d'une pâte fermentée. Il s'agit également d'une recette professionnelle que j'ai très légèrement adaptée en y ajoutant un peu de gluten pour simuler les farines de gruau à haute teneur en gluten (11,5 à 13,5%) qu'utilisent les artisans boulangers. Voir cet [article](#) qui vous aidera à calculer la quantité de gluten à ajouter.

Ingrédients, pour 8 petits pains :

500 g de farine de gruau T45 Gruau d'Or 11,5% de gluten

10 g de poudre de lait entier

10 g de sel non traité

10 g de levure fraîche

10 g de gluten de blé

80 g de [pâte fermentée](#) (facultatif)

325 g d'eau

Température de base : 58°C pour pétrissage au batteur et 70°C pour pétrissage à la main.

Sortir la pâte fermentée du réfrigérateur 1 heure avant utilisation. Elle n'est pas indispensable. Elle apporte un peu de goût et de « force » à la pâte dans laquelle elle est incluse. Si l'on n'en dispose pas, faire simplement la recette avec les autres ingrédients sans en changer les quantités.

Peser tous les ingrédients.

Tamiser la farine pour éviter les grumeaux.

Diluer la levure dans l'eau.

Verser l'eau dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur.

Ajouter la farine, la poudre de lait et le sel.

Malaxer la pâte fermentée et l'étaler sur la farine pour faciliter son intégration.

Fraser à vitesse 1 pendant 4 minutes ou jusqu'à que tous les ingrédients soient amalgamés et qu'il n'y ait plus de farine visible.

Arrêter le robot et laisser reposer 10 minutes : cela permet à la farine d'absorber l'eau.

Pétrir à vitesse 2 pendant 10 à 12 minutes : la pâte se décolle des bords du bol, mais pas du fond.

Huiler un cul de poule.

Transférer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné à l'aide d'une corne.

Faire un rabat et bouler.

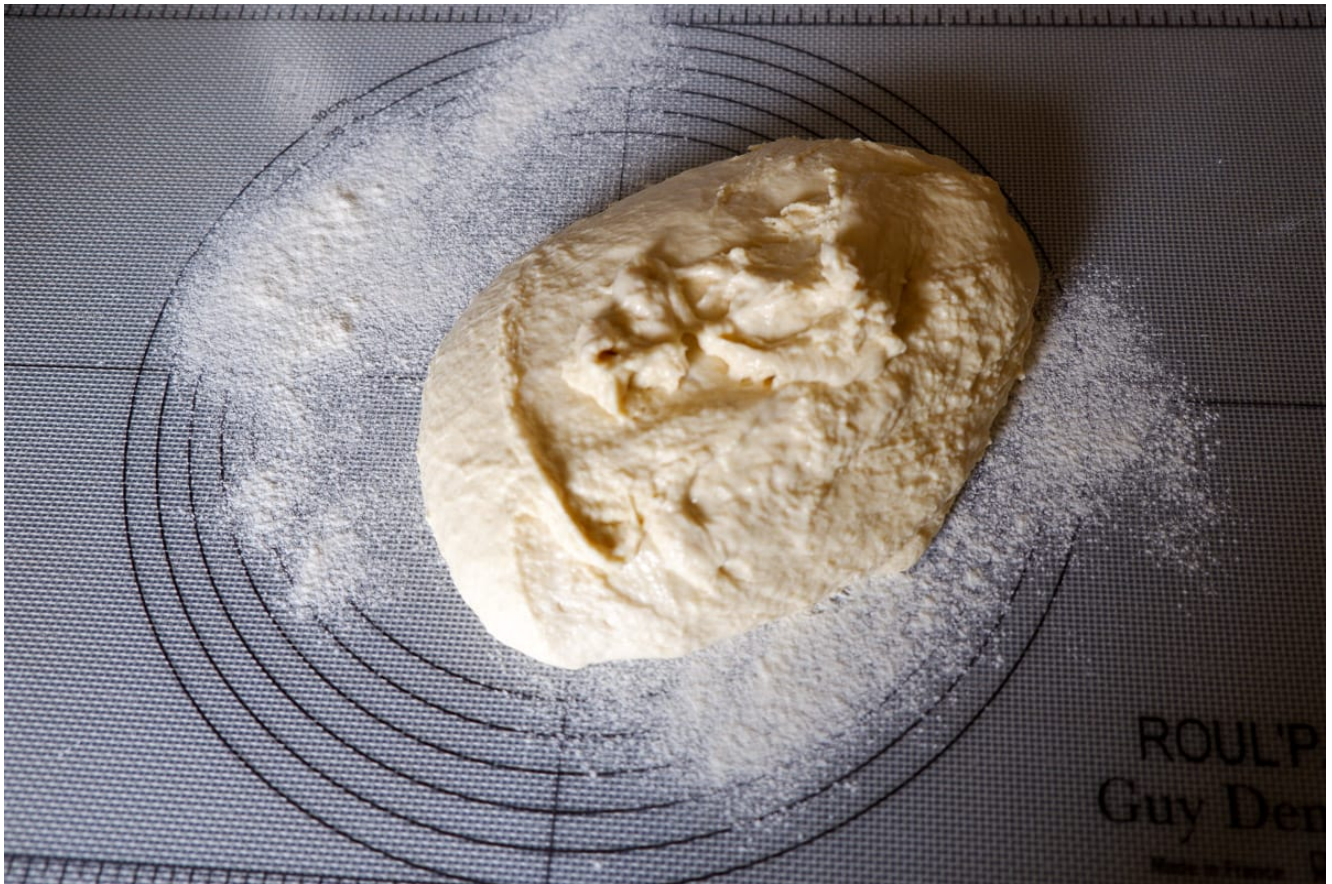
Mettre dans le récipient huilé, couvrir et laisser pointer 45 minutes à température ambiante.



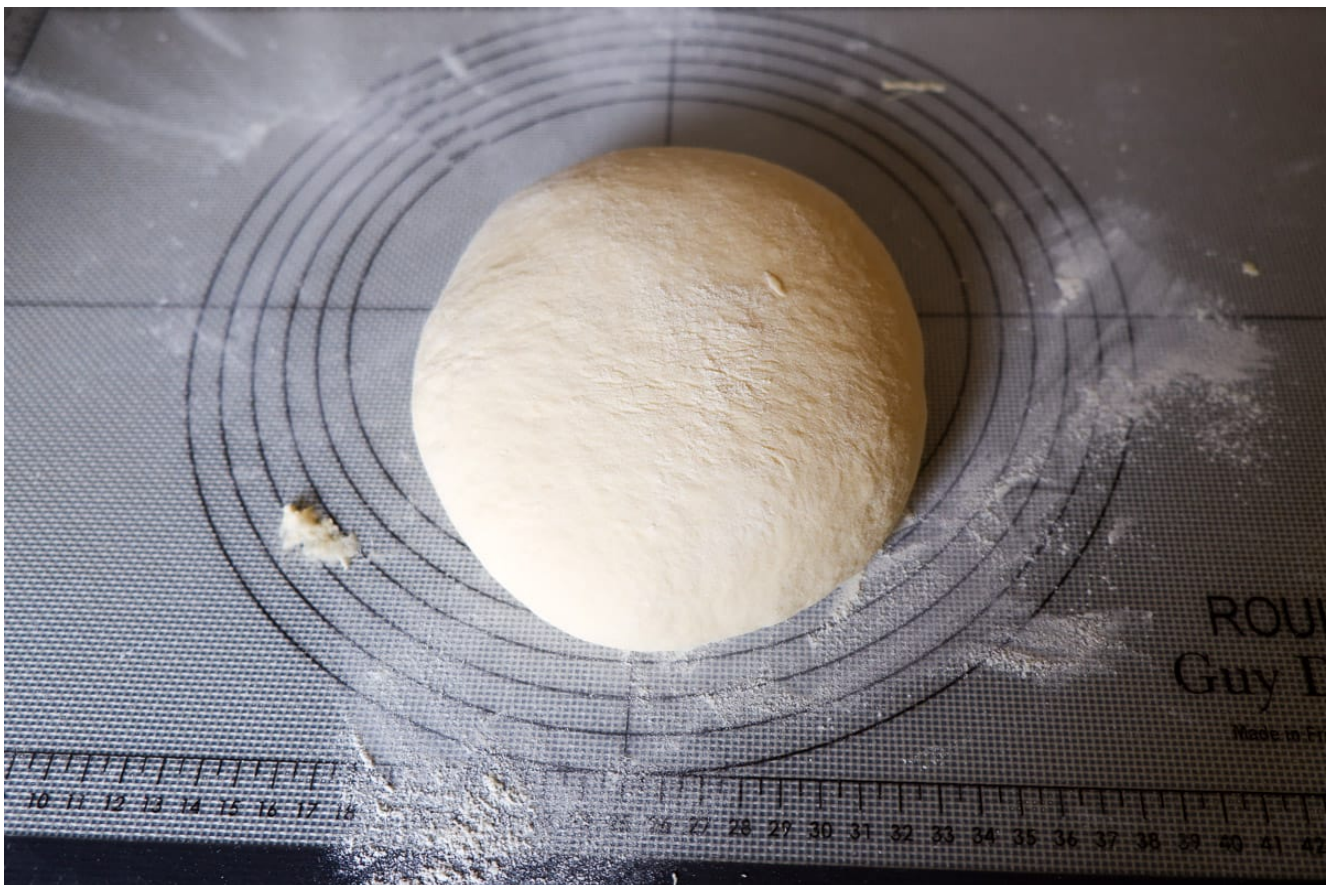
Les ingrédients



Fin de pétrissage



Avant rabat



Après rabat et boulage

Transférer sur le plan de travail fariné et faire un rabat.

Bouler et remettre dans le récipient huilé.

Couvrir et laisser pointer 15 minutes à température ambiante.

Transférer sur le plan de travail et dégazer en faisant un rabat.

Préchauffer le four à 260°C, chaleur statique sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas pour moi), et une lèchefrite glissée au-dessous.

Peser la pâte : 940 g pour moi.

Façonner en boudin grossier pour faciliter la division.

Diviser en 8 pâtons d'environ 117 g.

Bouler chaque pâton soigneusement, couvrir et laisser détendre 10 minutes.

Façonner en petit pain comme montré au paragraphe « [Façonnage](#) » de cette page.

Déposer chaque pâton soudure au-dessous sur couche farinée en faisant un pli pour les séparer.

Grigner en saucisson, couvrir et laisser reposer 1h30 à température ambiante. Il faut faire le test du doigt tous les quarts d'heure après 30 minutes pour vérifier l'avancement de l'apprêt : l'empreinte de l'index appuyé légèrement sur la pâte doit remonter en 1 à 2 secondes. Si elle persiste, il est presque trop tard, il faut enfourner rapidement. Il ne m'a fallu que 50 minutes d'apprêt à 25,7°C, loin des 90 minutes recommandées par la recette.



Début de l'apprêt



Fin de l'apprêt



Avant enfournement



Au défournement

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

Préparer une feuille de papier cuisson au format de la pelle à pain.

Transférer chaque pâton sur la pelle à pain en le faisant basculer sur une planchette puis en le faisant rouler sur la pelle à pain pour que la soudure soit en-dessous. Attention à ne pas dégazer les pâtons pendant cette opération.

Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la pierre à pain. Faire vite mais surtout ne pas se précipiter.

Verser aussitôt les 30 ml d'eau dans la lèchefrite et refermer la porte du four.

Cuire 12 à 15 minutes (pour moi, 13 minutes).

Refroidir sur grille.



Température interne : 98°C

Poids après cuisson : 102 g