

Le petit gruau

écrit par Pariseyn | 29 avril 2017



Lorsque j'étais enfant, on pouvait acheter des baguettes de gruau chez le boulanger. Elles avaient la même coupe « saucisson » que les baguettes viennoises et leurs ressemblaient beaucoup. Aujourd'hui, on ne les trouve plus. Pourtant, ce ne sont pas des produits identiques. La baguette viennoise est enrichie en beurre et en œuf, et reçoit une dorure avant cuisson. Le pain de gruau est exclusivement fabriqué à partir de farine de gruau, c'est-à-dire une farine T45 élaborée à partir de blés sélectionnés pour leur richesse en gluten (de 11,5 à 13,5%). Le site « Cannelle » donne la recette ci-dessous que j'ai réalisée plusieurs fois, en version petit pain à sandwich.

Ingrédients, pour 8 petits pains :

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

315 ml d'eau

15 g de levure fraîche

10 g de poudre de lait entier Régilait®

10 g de sel fin

5 g de malt d'orge liquide (1 cuillère à café)

La recette donne une température de base comprise entre 48 et 52 °C pour une température de pâte de 24 °C. La température de base c'est l'addition de la température ambiante, + la température de la farine + la température de l'eau. La température ambiante est ce qu'elle est, de même que la température de la farine qui est généralement celle de la

température ambiante. Il faut donc jouer sur la température de l'eau pour se rapprocher au mieux de la température de base demandée par la recette. C'est ce que font scrupuleusement les boulangers et ils sont équipés du matériel adéquate pour le faire (Refroidisseur d'eau). Ici, la température ambiante et celle de la farine étant de 22 °C, il faudrait utiliser une eau à 8°C ($22^{\circ} + 22^{\circ} = 44^{\circ}$ et $52^{\circ} - 44^{\circ} = 8^{\circ}$). Pour rester pratique, j'ai utilisé l'eau du robinet qui sort à 13° en cette saison.

Préparer et peser tous les ingrédients.

Diluer à l'aide d'un fouet le malt d'orge dans l'eau.

Mettre l'eau maltée dans le bol du robot.

Ajouter la farine préalablement tamisée, la poudre de lait, le sel et émietter la levure.

Fraser 4 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi), en raclant éventuellement le bord du bol.

Pétrir 13 à 14 minutes en vitesse 2 (Position 1 pour moi). Il faut de temps en temps arrêter le robot et rassembler la pâte qui a tendance à s'enrouler autour du crochet. La pâte est collante et ne parvient pas à se décoller complètement du bol (qualité de farine ? → refaire un test avec la farine T45 « Moulin des Moines » dont le taux de gluten est de 13,4%).

Graisser un récipient pour la levée de la pâte.

Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, et faire un [rabat](#) pour la [bouler](#) avant de la mettre dans le saladier graissé.

Couvrir et laisser pointer à température ambiante jusqu'au doublement en volume (1h30).

Préchauffer le four à 260 °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.

Dégazer la pâte sur un plan de travail fariné, puis former un boudin grossier facilitant la division.

La pâte pèse environ 850 g. Diviser en 9 pâtons d'environ 95 g (j'ai réservé un pâton au réfrigérateur pour une autre recette nécessitant de la pâte fermentée) et laisser détendre, couverts, 15 minutes. La pâte sera ainsi plus facile à façonner.

Façonner les pâtons en petit pain à hot dog en étalant la pâte pour former un rectangle grossier, puis un repliant le tiers supérieur vers l'intérieur en soudant du bout des doigts, en repliant la partie que vous venez de souder sur le tiers inférieur et en soudant du bout des doigts, puis rabattre une dernière fois en fermant complètement la soudure du talon du poignet.

Déposer sur couche farinée, en faisant un pli pour séparer les pâtons.

Grigner en saucisson, couvrir et laisser reposer 1h à température ambiante (la recette donne 2h, mais les pains étaient déjà très avancés).

A l'aide d'une planchette à pain, transférer les pâtons sur une pelle à pain revêtue d'une feuille de papier sulfurisé.

Enfourner en glissant délicatement l'ensemble pains + papier cuisson sur la pierre à pain et verser 80 ml d'eau chaude dans la lèchefrite.

Cuire 12 à 13 minutes.

Laisser refroidir sur grille.



Température interne en sortie de four : 96°C.

Poids après cuisson : 81 g.

Ces petits pains de gruau sont très moelleux et seront parfait pour des sandwiches froids ou chauds. Et ils ont un bon goût de pain sortant du four.

Remarque importante :

J'ai utilisé une pelle à pain faite maison (en contreplaqué de 4 mm) et, comme indiqué plus haut, fait glisser la feuille de papier cuisson supportant les pâtons de la pelle dans le four, sans utiliser donc l'habituelle plaque de cuisson ajourée en aluminium. La photo montre le dessous des pains une fois cuits. On constate qu'il n'est nullement brûlé ni même noirci, alors que des précédentes cuissons à 250 °C avec la plaque de cuisson montraient un fond noirci.



Ajoutons que cela permet de cuire 8 petits pains en même temps, ce qui s'avère quasi impossible avec la plaque.

Il sera donc important dans le futur de cuire tous les pains de cette manière : en contact direct avec la pierre procure une cuisson bien meilleure. Encore une fois, il suffisait de regarder ce que font les boulangers professionnels.