

Mini baguette aux céréales

écrit par Pariseyn | 28 juillet 2016

✘ Pour des sandwiches gourmets, il est préférable d'avoir un pain adapté. C'est ce que propose cette mini baguette aussi gourmande que les garnitures les plus raffinées que vous lui confierez. La poolish « longue » améliore le gout.

Ingrédients, pour 5 mini baguettes :

Pour la poolish :

67 g de farine bio T65 Géant Casino 12% de gluten

133 ml d'eau brute

1 g de levure fraîche

13 g de graines de pavot

20 g de graines de sésame

13 g de graines de tournesol

13 g de graines de lin brun

Je n'avais disponible que les graines de pavot et un mélange de graines pour pain de campagne de chez « Conquête des Saveurs ». J'ai donc mis 13 g de graines de pavot et 47 g de ce mélange.

Pour la pâte:

275 g de farine T65 Bio Géant Casino 12% de gluten

133 ml d'eau brute

7 g de sel

4 g de levure fraîche.

La veille, préparer la poolish :

Tout d'abord il faut torrifier les graines pour qu'elles révèlent leur saveur plus intensément. Faire chauffer une poêle à feu moyen et torrifier les graines sans matière grasse pendant 4 à 5 minutes. Remuer souvent et veiller à ne pas les faire brûler. Verser dans une assiette plate et laisser refroidir.

Dans un grand bol, déposer les graines torrifiées refroidies et couvrir avec les 133 ml d'eau. Emitter la levure dans la farine et verser ce mélange sur les graines. Remuer avec une cuillère en bois en faisant des cercles concentriques pour incorporer la farine petit à petit et éviter les grumeaux. Quand le mélange est bien lisse, couvrir et laisser reposer 12 heures à température ambiante.

Le lendemain, réaliser la pâte :

Pour une meilleure reproductibilité, j'ai choisi de pétrir la pâte avec ma machine à pain.

Préparer et peser tous les ingrédients.

Verser la farine et le sel dans la cuve de la machine à pain.

Délayer la levure dans l'eau.

Verser l'eau sur le pourtour intérieur du récipient de la poolish pour la décoller. Remuer le tout à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser le mélange liquide sur la farine. Ici, j'ai respecté l'ordre des ingrédients demandé par ma machine à pain (Panasonic). Si la votre, demande un ordre différent, respectez-le.

Sélectionner le programme « pâte seule » ou « pâte à pizza » (pour moi, n° 28) et démarrer la machine.

Une fois le programme terminé, huiler un saladier en verre et y verser la pâte à l'aide d'une spatule en silicone, la pâte est collante, mais c'est normal.

Couvrir et laisser reposer 1h30. 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.

Peser la pâte dans son saladier : on pèsera le saladier une fois vidé pour déterminer le poids de pâte, ici 657 g.

Fariner le plan de travail et verser la pâte dessus à l'aide d'une corne.


Dégazer du bout des doigts en formant un rectangle grossier.

Replier le tiers supérieur vers le centre, souder délicatement, retourner la pâte de 180° et replier le haut sur le bas. On a constitué un boudin redonnant de la force à la pâte et facilitant sa division.

Peser 5 pâtons égaux (ici 131 g).

Tirer chaque pâton à 9h et à 3h et replier vers le centre. Tourner le pâton de 90° et refaire le même rabat.

Constituer un boudin grossier et laisser détendre 10 minutes après avoir couvert les pâtons.

 Tourner le pâton coté soudure vers le haut, plier le tiers supérieur vers le centre et souder du bout des doigts. Tourner le pâton à 180° (le haut devient le bas) et refaire le même pli.

Enfin replier les deux bords extérieurs et souder avec le talon du poignet.

Aplatir légèrement la soudure et refaire l'opération ci-dessus: la baguette s'allonge.

Rouler sans appuyer pour obtenir une longueur de 21 cm.

Préchauffer le four à 240 °C, convection naturelle (sole et voute) avec une pierre à pizza en position basse et une lèchefrite au-dessous.

Disposer les pâtons sur une couche de lin et laisser reposer jusqu'à ce qu'ils doublent pratiquement de volume, de 45 à 90 minutes selon la température.

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- Si l'empreinte reste enfoncée dans la pâte, et que la surface apparaît translucide (au lieu d'être opaque) et que l'on devine des bulles d'air sous la surface, c'est trop tard : il est urgent d'enfourner !
- Le bon moment est quand le doigt laisse une empreinte qui se referme complètement au bout de 2 secondes. Il est conseillé de faire le test du doigt 30 minutes après le début de l'apprêt, puis toutes les 10 minutes.

Préparer un récipient contenant 10 cl d'eau (j'utilise un petit arrosoir en métal sans sa pomme d'arrosage).

Transférer les pâtons sur une plaque en aluminium ajourée revêtue d'un papier cuisson en les basculant à l'aide de la toile de lin sur une réglette en bois.

Déposer les pâtons sur la plaque de cuisson en faisant bien attention à ce que la soudure soit en-dessous (sinon, la baguette se déchirera sur le côté et les grignes ne s'ouvriront pas correctement).

Enfourner les baguettes, verser aussitôt les 10 cl d'eau dans la lèchefrite sous la pierre à pizza et refermer le four.

Faire vite mais ne pas se précipiter.

Cuire une vingtaine de minutes (ici 20 minutes très exactement).

La cuisson est terminée quand les baguettes sont bien dorées et qu'elles sonnent creux lorsque l'on tapote le dos.

Laisser refroidir sur une grille.

Température interne en sortie de four : 96 °C.

Poids des baguettes après cuisson : 108 g.



Pour un gout plus typique, on peut enrober ces mini baguettes de graines variées. J'ai utilisé un mélange de graines pour pain Alisa (chez Biocop) mais vous pouvez utiliser le mélange qui vous plait ou le composer vous-même.

Il faut auparavant les torréfier quelques minutes dans une poêle sans matière grasse (mettre un couvercle car certaines graines sautent).

Préparer 2 assiettes : l'une avec 2 feuilles épaisses de papier essuie-tout humectées d'eau et l'autre avec le mélange de graines.

A la fin de l'apprêt, rouler une mini baguette sur le papier humide puis dans l'assiette de graines.

Déposer sur la plaque de cuisson.

Grigner puis enfourner normalement avec vapeur.