Muffin anglais

écrit par Pariseyn | 7 octobre 2016

Toujours sur un air anglais, voici leur version du muffin, loin du petit gateau tendance madeleine que les américains chérissent. Ici, quand vient l'heure du thé, voici un délicieux petit pain moelleux servi , coupé en deux, avec du beurre et de la confiture. Il se décline également sur d'autres modes, comme on peut le voir dans le muffin du matin, ou en piquenique, bref quand on le connaît, on ne lui trouve plus de limites.

Ingrédients, pour 8 muffins :

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

250 ml de lait ou d'eau tiède

6 g de levure fraiche

4 g de sucre en poudre

10 g de beurre fondu

6 g de sel

De la semoule fine de blé ou de maïs

Préparer et peser tous les ingrédients.

Dans un saladier, verser la farine, le sel, le sucre. C'est le mélange sec.

Diluer la levure dans l'eau ou le lait (ici, on a choisi du lait). C'est le mélange humide.

Verser le mélange humide sur le sec et mélanger à l'aide d'une

corne pendant 4 à 5 minutes (frasage).

Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Sur le plan de travail fariné, verser la pâte à l'aide d'une corne. Elle colle, c'est normal car son taux d'hydratation est très élevé (Th = 0,83 !). Fariner les mains et légèrement la pâte pour qu'elle soit manipulable.

Pétrir pendant 7 à 10 minutes en utilisant la méthode enseignée sur cette page, paragraphe B, méthode « Fold and Roll », en remettant un peu de farine quand nécessaire :

1. Etirer verticalement la pâte pour former un ovale grossier.
2. Rabattre le haut de la pâte sur le bas.
3. Former un boudin à l'aide du talon du poignet en repoussant la pâte vers le haut : ne pas utiliser les doigts, juste le talon du ou des deux poignets.
4. Tourner le boudin formé de 90°.
5. Rabattre le haut vers le bas.
6. Former un boudin à l'aide du talon du poignet en repoussant la pâte vers le haut : ne pas utiliser les doigts, juste le talon du ou des deux poignets.

Recommencer l'opération 2 à 4 pendant environ 7 à 8 minutes au bout desquelles la pâte doit être lisse et homogène.

Pour s'assurer qu'elle est correctement pétrie, enfoncer votre indexe : la marque laissée doit s'effacer rapidement.

Huiler le saladier dans lequel le frasage a été réalisé et déposer la pâte.

Couvrir et laisser pointer pendant une heure. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublée de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

Préparer une plaque et saupoudrer dessus de la semoule fine de

blé.

Peser la pâte (ici, nous avons 580 g). Fariner le plan de travail et déposer la pâte en s'aidant d'une corne pour la faire tomber.

Dégazer la pâte et l'étirer en rond, puis à l'aide du rouleau, l'aplatir jusqu'à une épaisseur de 1 cm.

Tailler des ronds à l'aide d'un emporte-pièce de 80 mm de diamètre. Cela donne 8 à 9 muffins de 60/65 g.

Poser chaque pâton sur la plaque revêtue de semoule.

Quand tous les muffins sont terminés, saupoudrer dessus de la semoule fine de blé.

Couvrir et laisser reposer environ 45 minutes.

Placer une poêle à feu moyen-doux (position 6 sur 9 pour ma plaque à induction). La température idéale est atteinte quand quelques gouttes d'eau versées dans la poêle se mettent à grésiller et à s'évaporer. A l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile neutre, badigeonner légèrement la poêle puis transvaser délicatement les muffins un à un à l'aide d'une large spatule en laissant 2 à 3 cm d'écart entre eux. On arrive à cuire 4 muffins en même temps en utilisant une poêle à crêpes.

Laisser cuire pendant 5 minutes d'un coté, puis retourner doucement chaque muffin, et laisser cuire 3 à 4 minutes.

Une cuisson lente et régulière est la clé pour réussir des muffins anglais. Veiller à ce que les fonds ne brulent pas. Si c'est le cas, baisser le feu. Il faut les cuire à la limite « *d'une cuisson plus prolongée qui les bruleraient* ».

Déposer les muffins sur une grille et laisser refroidir 30 minutes avant de les utiliser.

Température interne en fin de cuisson : de 92 à 95°C

Ces pains se congèlent parfaitement bien. Il suffit de les glisser dans un sac de congélation, en chassant au maximum l’air avant de le refermer. Noter la date.

Quand vous en aurez besoin, sortez-les du congélateur 4 heures au moins avant utilisation et laissez-les décongeler tranquillement à température ambiante, dans leur sachet. Pour les réchauffer, rien de plus simple : emballer chaque pain dans un papier essuie-tout légèrement humecté, puis passer au four micro-ondes à puissance maximum pendant 10 secondes par pain. Faire des essais auparavant pour trouver le temps optimum qui dépend de la taille et de la puissance de votre four.