

# Navette équilibre

écrit par Pariseyn | 6 décembre 2017



Des petits pains à la texture moelleuse pour y fourrer les jambons et fromages de notre région, voilà ce que je voulais. C'est donc tout naturellement que le format « navette » s'est imposé. « Equilibre » pour le mélange de farines qui représente le côté « pain ». Beurre, œuf et sucre pour le côté « brioche ». Idéal également pour les enfants !

Ingrédients :

320 g de farine T65 Bio Casino 12% de gluten

80 g de farine de seigle T130 Bio Markal 9.1% de protéine

7 g de sucre en poudre

10 g de sel fin

15 g de sucre inverti

16 g de levure fraîche ou 5 g de levure sèche instantanée  
Francine

30 g de beurre mou en dés

210 ml d'eau

1 œuf (ici, un œuf « gros » de 72 g)

32 g de poudre de malt diastasique

Pour la dorure :

1 œuf

1 cuillère à soupe d'eau

1 pincée de sel

Cette recette peut se réaliser à la main, au robot pétrin ou à la machine à pain.

Sortir le beurre à l'avance.

Préparer et peser tous les ingrédients. Battre l'œuf et l'eau ensemble et y diluer le sucre inverti. Le beurre sera ajouté après formation de la pâte.

### **A la main :**

Mettre tous les ingrédients secs dans un grand saladier. Faire un puits au centre.

Verser le mélange eau/œuf sur les ingrédients secs et fraser à l'aide d'une corne : 3 minutes suffisent pour amalgamer tous les ingrédients.

Verser la pâte sur un plan de travail fariné et pétrir en utilisant la méthode « [Fold and roll](#) » pendant 5 minutes : la pâte est lisse et ne colle plus.

Aplatir la pâte en disque épais et déposer la moitié des cubes de beurre.

Refermer en boule et pétrir selon la même méthode jusqu'à ce que le beurre soit incorporé, environ 5 minutes. La pâte se délite et le beurre ressort, mais ne pas s'inquiéter et continuer de pétrir.

Aplatir la pâte en disque épais et incorporer la seconde moitié des dés de beurre mous. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit à nouveau lisse, non collante, environ 7 minutes.

En résumé, frasage : 3 minutes et pétrissage 17 minutes.

Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser pointer jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume : 2h à

2h30 à température ambiante.

### **A la machine à pain :**

Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans l'ordre préconisé par le fabricant de votre machine à pain. Pour ma Panasonic, ce sont d'abord les ingrédients secs : farine, sel, gluten, sucre en poudre, poudre de malt diastasique puis les ingrédients humides : eau, œuf battu et sucre inverti dilué. Le beurre sera ajouté par petits morceaux 7 minutes après le début du pétrissage. La levure est introduite dans le compartiment qui lui est dévolu.

Programme 19, pâte basique. Ce programme dure 2h20.

Appuyer sur « Start ». Les premières 30 minutes sont utilisées pour mettre les ingrédients en température.

La machine commence le pétrissage quand l'afficheur indique 1h50.

Attendre 7 minutes, puis (quand l'afficheur indique 1h43), verser les morceaux de beurre en 2 ou 3 fois à 1 ou 2 minutes d'intervalle pour qu'ils soient correctement incorporés à la pâte.

A la fin du pétrissage, la machine assure le pointage pendant 60 minutes, puis effectue un rabat 20 minutes avant la fin du programme, quand l'afficheur indique 0h20.

### **Au robot équipé du pétrin spirale :**

Mélanger au fouet le sucre inverti dans l'eau et l'œuf.

Verser le mélange dans la cuve du robot puis tous les autres ingrédients sauf le beurre.

Fraser 4 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Continuer de pétrir à vitesse 1 et commencer à ajouter le premier tiers de beurre après 3 minutes. Quand ce premier

tiers du beurre est incorporé, ajouter le second et attendre qu'il soit complètement incorporé avant d'ajouter le dernier tiers : cela m'a pris 23 minutes.

Pétrir à vitesse 2 (position « 1 » pour moi) jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du bol. Cela m'a pris 5 minutes. Mesurer la température de pâte à la fin du pétrissage : elle ne devrait pas dépasser 25 °C.

Pour résumer :

Frasage à vitesse 1 : 4 minutes

Pétrissage à Vitesse 1 : 23 minutes

Pétrissage à vitesse 2 : 5 minutes

Couvrir et laisser pointer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume : entre 2h et 2h30 à 22 °C. L'hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur : cela permet d'obtenir une température ambiante idéale de 24/25 °C et une humidité relative de 85%.

### **Continuer la recette :**

Préchauffer le four à 180 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec une pierre à pain à l'intérieur en position 2, 1 étant la plus basse.

Verser la pâte sur le plan de travail fariné car elle est un peu collante à cause de la farine de seigle. Mais dès qu'elle est farinée, elle se manipule sans difficulté.

[Dégazer](#) la pâte comme montré sur cette page au paragraphe « dégazer ».

Façonner en boudin grossier pour faciliter la division.

Peser la pâte : ici 780 g

Diviser en 12 pâtons de 65 g

Bouler soigneusement en lissant la peau et laisser détendre 15 minutes.

Façonner en navette ronde ou allongée comme montré au paragraphe « [façonnage](#) » .

Préparer la pelle à pain recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Déposer les pâtons sur la pelle à pain et couvrir.

Laisser reposer de 30 à 60 minutes.

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.

Dorure : dans un bol, battre l'œuf avec l'eau et le sel.

Dorer les pains avec un pinceau en silicone.

A l'aide d'une lame de rasoir humide, faire 1 grigne. Celle-ci doit être presque parallèle à l'axe de la navette et il faut tenir la lame entre 30 et 45° pour que la grigne s'ouvre bien dans le four.

Enfourner en faisant glisser le papier sulfurisé de la pelle sur la pierre à pain.

Cuire environ 15 minutes en surveillant la coloration.

Défourner et déposer les navettes sur une grille. Les recouvrir aussitôt d'un linge propre jusqu'à refroidissement complet. Ce petit truc rend les navettes encore plus souples.

Température interne à la sortie de four : 95 °C.

Poids après cuisson : 57 g



Ces petits pains se conservent très bien et sont encore moelleux le lendemain. On peut aussi les congeler par deux dans un sac congélation.