

Pain à Hamburger

écrit par Pariseyn | 17 février 2016



Le pain à hamburger, ou « bun », est tout simplement, comme le pain à hot dog, un petit pain au lait agrémenté éventuellement de graines de sésame, de pavot de courge ou autre.

Prévoir 4 heures pour avoir des pains tous chauds sortis du four.

Ingrédients, pour 10 à 12 pains à hamburger :

250 g de farine T65 bio Celnat (gluten 12,8%)

250 g de farine T45 Gruau d'Or (gluten 11,5%)

10 g de sucre en poudre

10 g de sel fin (8 g si beurre demi-sel)

7 g de gluten

35 g de sucre inverti ou de miel neutre

20 g de levure fraîche

65 g de beurre mou, en dés

340 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

Pour la dorure :

Un œuf

Un jaune d'œuf

1 cuillère à soupe de lait

Une pincée de sel

Finition :

Graines de sésame, de pavot, de courge, fleur de sel, etc... ou rien du tout, selon vos goûts.

A la machine à pain :

Mettre tous les ingrédients secs, sauf la levure, dans l'ordre de la recette dans la cuve de la machine à pain munie de son bras pétrisseur. Diluer le sucre inverti dans le lait à l'aide d'un fouet. Ajouter le lait sucré par-dessus les ingrédients secs. Si votre machine préconise d'introduire les liquides en premier, suivre cette logique.

La levure fraîche est émiettée une à deux minutes avant le démarrage du pétrissage.

Nous utilisons un programme n° 19 « pâte basique ». Ce programme dure 2h20 qui se détaillent comme suit :

- Mise en température : 30 minutes
- Pétrissage 1 : 20 minutes
- Repos : 5 minutes
- Pétrissage 2 : 5 minutes
- Pointage : 60 minutes
- Rabat 20 minutes avant la fin (la pâte dégage)
- Pointage final : 20 minutes

Le beurre empêche le réseau de gluten de bien se former si on l'incorpore dès le début. Nous allons donc attendre que ce réseau soit bien constitué avant de l'incorporer par petites quantités, pendant environ 3 minutes. Ici, nous l'incorporerons 7 minutes après le début du pétrissage, soit 37 minutes après le début du programme, quand l'afficheur du décompte de temps indiquera 1h43. De même, le programme effectuant un rabat 20 minutes avant la fin, nous sortirons la pâte de la machine à ce moment-là pour continuer les opérations manuellement, sauf si le pointage n'est pas terminé.

Laisser la machine dérouler son programme et appuyer sur « stop » juste avant le dernier rabat (c'est-à-dire 21 minutes avant la fin du programme).

Au robot pétrin :

Mélanger au fouet le sucre inverti dans l'eau.

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

Frasage : 5 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Pétrissage : 12 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi) : la pâte se décolle des parois du bol. Mesurer la température de pâte à la fin du pétrissage : elle ne doit dépasser 25 °C.

Ajouter le beurre ramolli en dés 7 minutes après le début du frasage.

Couvrir et laisser reposer 1h/1h30 où jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume. 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%.

Vérifier si le pointage est terminé. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublée de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste. Si ça n'est pas le cas, prolonger le pointage dans la machine à pain arrêtée en ayant refermé le couvercle.

Préchauffer votre four à 200 °C, convection naturelle (pas de chaleur tournante) une heure avant la fin prévue de l'apprêt, avec une pierre réfractaire au niveau le plus bas. Glisser une lèchefrite au-dessous.

Fariner légèrement le plan de travail et verser la pâte dessus.

La pâte pèse environ 980 g. Dégazer du bout des doigts. Étaler la pâte en rectangle grossier sur le plan de travail et replier le tiers supérieur. Tourner le rectangle à 180 ° et refaire la même chose : on obtient un boudin grossier. La pâte a repris de la force et cette forme est plus facile à diviser.

Diviser en 12 morceaux de ≈ 80 g ou 10 morceaux de ≈ 100 g, façonner en boule en la repliant sur elle-même pour bien « lisser » la peau, mais sans serrer pour ne pas dégazer. Pour les enfants, prévoir des pâtons de 50 g. On peut aussi prévoir 6 pâtons de 50 g, 6 de 80 g et 2 de 100 G.

Laisser détendre 10 minutes : la pâte sera plus facile à travailler.

Préparer 2 feuilles de papier cuisson au format de la pelle à pain. Si vous n'avez pas de pelle à pain, préparer 2 plaques de cuisson ajourées revêtues d'une feuille de papier cuisson.

Façonner les pâtons en petit pain à hamburger en repliant la pâte sur elle même, puis un boulang sur le plan de travail entre le pouce et l'auriculaire.

Déposer les pains soudure **au-dessous** sur les feuilles de cuisson (ou les plaques de cuisson) et aplatir délicatement pour former une galette épaisse. Couvrir d'un film plastique pour éviter qu'ils ne croûtent.

Laisser reposer (c'est l'apprêt) 30 à 45 minutes pour la première fournée, et jusqu'à l'enfournement pour la seconde. En fonction de la température ambiante, l'apprêt peut durer jusqu'à un peu plus d'une heure.

Sachant que la cuisson dure environ 15 minutes et qu'il y a deux tournées à cuire, il vaut mieux optimiser le temps d'apprêt sur la seconde fournée : en effet, il vaut toujours mieux un apprêt trop court que trop long. S'il est trop court, les pâtons n'auront aucun mal à gonfler dans le four, par contre s'il est trop long, il y a de bonne chance pour qu'ils

retombent dans le four et la seconde fournée sera ratée.

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.

Dans un bol, battre ensemble les ingrédients de la dorure. A l'aide d'un pinceau en silicone, badigeonner chaque pain en faisant attention de ne pas faire de coulures.

Saupoudrer les graines choisies sur les pains ou laisser nature.

Glisser la feuille de papier cuisson de la première fournée sur la pelle à pain.

Enfourner le premier lot en faisant glisser sur la pierre à pain et verser 3 cl d'eau dans la lèchefrite (pas plus pour éviter que la croûte ne se froisse en refroidissant).

Cuire pendant 12 à 15 minutes que ce soit pour ceux de 80 ou 100 g, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

Défourner à l'aide de la pelle à pain et transférer les pains sur une grille en les couvrant d'un torchon propre jusqu'à leur complet refroidissement.

Procédez ensuite à la cuisson de la seconde fournée de la même manière.

Les deux fournées de pains de 80 g ont cuit 13 et 14 minutes (températures internes juste sortis du four 95 °C). La fournée de pains de 100 g a cuit 13 minutes (température interne 96 °C).

Poids après cuisson : \approx 70 g pour les pains de 80 g et 92 g pour ceux de 100 g.

Attendre qu'ils aient refroidis avant de les déguster.

Valeur calorique : 386 KCal / 100 g

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 à 15 secondes par pain. Faire des essais auparavant pour trouver le temps optimum qui dépend de la taille et de la puissance de votre four.

Il ne vous reste plus qu'à les garnir avec la version du hamburger que vous aurez choisie.

Variante de cuisson (11 mars 2019) :

Il est tout à fait possible de cuire les 2 fournées en même temps, aux niveaux 1 et 3, en réglant le four sur chaleur tournante, 200°C. La pierre à pain est inutile dans ce cas, mais on glissera sous la première grille une lèchefrite car on aura besoin de vapeur.

Après la division, préparer 2 plaques de cuisson revêtues de papier sulfurisé. Façonner les pains normalement puis les répartir sur les 2 plaques de cuisson.

Couvrir et laisser reposer 45 minute (apprêt).

Dorer à l'œuf, puis saupoudrer des graines de son choix, ou pas.

Préparer un récipient avec 30 ml d'eau bouillante.

Enfourner les 2 plaques en même temps à leur niveau respectif et verser 30 ml d'eau chaude dans la lèchefrite.

Cuire 10 à 15 minutes jusqu'à une belle coloration. Si on cuit des pains de différents calibres, mettre les plus petits en haut. On les défournera après 11 minutes environ, et l'on passe les plus gros au niveau supérieur pour qu'il finisse de colorer.

Entrouvrir le four après 9 minutes pour évacuer la vapeur.

La fournée a cuit 14 minutes. Température interne : 94°C. Une fournée mixte comme indiquée plus haut, a cuit 11 minutes pour les plus petits et 13 minutes pour les plus gros.

La fournée du bas est toujours moins colorée : il faut inverser la position des plaques après 10/11 minutes de cuisson pour avoir une coloration plus homogène.