

Pain a pan bagnat

écrit par Pariseyn | 7 juin 2017



Le pain à pan bagnat est réalisé à base d'une pâte à pain classique. J'ai donc utilisé la recette de la [baguette de tradition sur poolish](#) en remplaçant simplement l'eau de la pâte par du lait comme le suggère Sandra Avital. Je profite de cette réalisation pour essayer différentes tailles de pâtons ainsi que différents temps d'apprêt.

Ingrédients, pour 7 à 11 pains à pan bagnat :

Poolish

- 340 g de farine T65 Bio Casino 12 % de gluten
- 340 g d'eau
- 1 pointe de couteau de levure sèche instantanée

Pâte finale

- 660 g de farine T65 Bio Casino 12 % de gluten
- 360 g de lait tiède
- 20 g de sel
- 7 g de levure fraîche de boulanger

La veille, préparation de la poolish :

Dans un grand saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter l'eau et bien mélanger au fouet danois jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir avec du film alimentaire et laisser fermenter entre 12 et 15h à température ambiante.

Le lendemain, préparation de la pâte à pain :

Cette fois, j'utilise la méthode de pétrissage d'Emmanuel Hadjiandreou, donc tout est fait à la main.

Dans un saladier mélanger la farine avec le sel. C'est le mélange sec.

Verser le lait sur le bord du saladier de la poolish pour la décoller, puis mélanger. C'est le mélange humide. Emietter la levure par dessus.

Verser le mélange sec sur le mélange humide. Fraser avec une corne durant 4 à 5 minutes pour amalgamer tous les ingrédients, jusqu'à ce que toute la farine soit intégrée, que la pâte soit homogène, sans grumeaux.

Couvrir d'un linge humide ou d'un plastique et laisser reposer 20 minutes.

Au bout de 20 minutes, mouiller ou mieux, huiler vos doigts et faire un rabat : glisser la main sous la pâte, la saisir, l'étirer et la rabattre au centre. Tourner un peu le récipient, et refaire la même opération. Continuer en tournant un peu le saladier à chaque fois jusqu'à avoir fait le tour complet : l'opération doit durer une dizaine de secondes pour 8 à 10 rabats.

Refaire le cycle rabat/pointage 3 autres fois, en couvrant la pâte entre chaque étape, ce qui donne *en tout* :

- Frasage (mélange des ingrédients)
- 1er repos de 20 minutes, 1er rabat
- Repos 20 minutes, 2ème rabat
- Repos 20 minutes 3ème rabat
- Repos 20 minutes 4ème rabat

Après le 4ème rabat, couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 1h à 2h (ici, 1h20mn à 24°C). 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.

Préchauffer le four à 250 °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, il faut donc allumer le four dès le début du pointage, car dans cette recette, comme on va le voir, l'apprêt est supprimé.

Préparer 3 à 4 feuilles de papier sulfurisé en fonction du nombre de lots à cuire, dont la première est déposée sur la pelle à pain.

Fariner le plan de travail et verser la pâte dessus en vous aidant d'une corne.

Dégazer la pâte du bout des doigts. Bien fariner les mains et le plan de travail car la pâte est un peu collante.

Peser la pâte : ici environ 1360 g.

Faire un rectangle grossier et replier la partie supérieure d'un tiers. Retourner le pâton de 180° et refaire le même pli. Jointer les deux bords créés, et souder du talon du poignet : on a constitué un boudin. La pâte, assez molle, a repris de la force et sera plus facile à diviser. Ne pas hésiter à fleurer car la pâte est collante à cause de son taux d'hydratation.

La division peut se faire en :

7 pâtons de 180 g qui donneront un pain fini de 155 g et 15/16 cm de diamètre

ou 9 pâtons de 150 g qui donneront un pain fini de 125 g et 13/14 cm de diamètre

ou 11 pâtons de 120 g qui donneront un pain fini de 100 g et 11/12 cm de diamètre

Cela dépendra de l'appétit de chacun, sachant que le pain fini de 125 g fait déjà un beau pan bagnat. On peut aussi envisager un mixte des 3 tailles, comme par exemple 3 de 180 g plus 3 de

150 g et 3 de 120 g, ce qui satisfera les invités, grands ou petits.

L'idéal est de diviser les pâtons au fur et à mesure de leur utilisation, par lots de 3.

Bouler chaque pâton et lisser la « peau » pour obtenir une boule. Ceci est important pour donner de la force à la pâte.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes : cela permet au gluten de se détendre et de rendre le façonnage plus aisé.

Aplatir les 3 premiers pâtons à la main, puis en disque avec un rouleau calibré à **10 mm** d'épaisseur. Il faut généreusement fleurir pour que le pâton n'adhère pas au plan de travail. Le retourner souvent en le farinant pour qu'il glisse librement. Pour calibrer l'épaisseur, j'ai utilisé un jeu de baguette en aluminium achetées en magasin de bricolage comme montrer ci-dessous. On peut ainsi créer une abaisse de 10, 15, 20 ou 25 mm, il suffit de choisir les bons profilés. Pour 3 et 6 mm, j'ai mon rouleau Tupperware®. Facile !



Déposer les 3 premiers pâtons sur le papier sulfurisé de la pelle à pain.

Préparer 30 ml d'eau chaude dans un petit verre.

Enfourner en faisant glisser les pâtons directement sur la pierre à pain, verser les 30 ml d'eau dans la lèchefrite et refermer aussitôt.

Cuire de 10 à 12 minutes (ici, 12 minutes) en fonction de la coloration.

Procéder à la division, façonnage et cuisson des pâtons suivants, en ne les préparant pas à l'avance, mais au fur et à mesure, par lots, comme déjà indiqué, l'idée étant que les pâtons passent directement du façonnage à la cuisson.



Le fait de supprimer l'apprêt favorise l'apparition d'un gros alvéolage, sans avoir un pain lui même trop gonflé, pour recevoir une généreuse garniture, et c'est ce que j'ai recherché ici.



On attend l'avis des Niçoises et des Niçois...