

# Pain à panini

écrit par Pariseyn | 19 janvier 2017



Le « panino » devrions-nous dire, pour respecter la grammaire italienne, veut simplement dire « petit pain ». Mais le français a adopté le pluriel, allez savoir pourquoi ! Ce sandwich s'était fait un peu oublié face au déferlement des burgers en tout genre, mais il est aujourd'hui de retour car il permet une infinie combinaison de garnitures. Il existe même des restaurants qui lui sont dédiés, c'est dire si l'on peut varier les plaisirs.

Ingrédients, pour 7 à 8 paninis :

350 g de farine T65 Bio Casino 12% de gluten

250 g de farine T45 Casino 11% de gluten

50 ml d'huile d'olive

20 g de levure fraîche

8 g de sel fin

300 ml d'eau + 35 à 40 pour le bassinage

Compter 4 heures pour fabriquer ces paninis.

Préparer et peser tous les ingrédients.

Mettre dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur l'eau (sauf l'huile et l'eau de bassinage), les farines tamisées, le sel d'un côté et la levure émiettée de l'autre afin qu'il n'y ait pas contact avec le sel.

Frasage : 5 minutes à vitesse 1 (position Mini pour moi).

Pétrissage : 10 minutes à vitesse 2 (position « 1 » pour moi).

Pendant le pétrissage, on verse petit à petit l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit incorporée, puis, une fois que c'est fait, on incorpore une petite quantité à la fois d'eau de bassinage. Pour ma part, j'ai ajouté 35 ml d'eau. La pâte doit être lisse et élastique et ne plus coller à la paroi du bol.

Transférer la pâte dans un récipient huilé, couvrir et laisser pointer jusqu'à ce qu'elle double de volume. En hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur. Puis on change l'eau après une demi-heure. Cela permet d'avoir une température idéale de 26/27 °C alors que la température ambiante n'est que de 20 °C.

Préchauffer le four à 210 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec une pierre à pain à l'intérieur en position basse. La pierre à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement.

Préparer 2 plaques de cuisson en aluminium ajouré revêtues de papier sulfurisé.

Verser la pâte sur le plan de travail et replier la pâte 2 ou 3 fois sur elle-même (12h-18h et 9h-15h). Cela va la dégazer.

Étaler du bout des doigts la pâte en un rectangle grossier, puis former un boudin en repliant la moitié supérieur au milieu du rectangle, puis la partie inférieure. La pâte a repris de la force et est plus facile à diviser.

Diviser en 7 pâtons de poids égal (environ 142 g).

Bouler chaque pâton en lissant soigneusement la « peau » en rabattant la pâte sur elle-même, puis préformer en boudin grossier. Déposer chaque pâton sur le plan de travail soudure *au-dessus* et laisser reposer couvert 15 minutes (les pâtons seront plus faciles à façonner).

Façonner chaque pâton en petit pain à sandwich en étalant la pâte pour former un ovale grossier, puis un repliant le tiers

supérieur vers l'intérieur en soudant du bout des doigts, en repliant la partie que vous venez de souder sur le tiers inférieur et en soudant du bout des doigts, puis rabattre une dernière fois en fermant complètement la soudure du talon du poignet en guidant avec le pouce. On a formé une mini baguette qu'il suffit d'aplatir en ovalisant les extrémités. La forme finale doit faire 20 cm de long et 5 cm de large.

Répartir les pains sur les plaques de cuisson en veillant à ce que la soudure soit *en-dessous*.



Couvrir et laisser reposer de 45 minutes à 1h selon la température ambiante.

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.

Sachant que la cuisson dure environ 10 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. Ici, l'apprêt a été de 40 minutes pour la première fournée et 55

minutes pour la seconde.

Enfourner la première fournée pour 8 à 10 minutes. Il n'y pas besoin de vapeur pour cette recette (la première fournée a cuit 10 minutes). Les pains doivent rester blancs.

Refroidir sur grille.

Procéder à la cuisson de la seconde fournée (elle a cuit 10 minutes également).



Températures en sortie de four : 95 °C pour les 2 fournées.

Poids après cuisson : 132 g.

