

Pain à sandwich au seigle

écrit par Pariseyn | 16 avril 2024



Un pain parfait pour un sandwich au pastrami, au corned beef ou pour le fameux [sandwich Reuben](#). Il fera aussi des toasts très parfumés et accompagnera parfaitement des œufs brouillés ou du jambon. C'est un pain très moelleux qui se conservera plusieurs jours bien emballé, grâce à l'utilisation de pommes de terre, ici sous forme de flocons. Côté goût, l'utilisation du jus de cornichon lui donne une légère saveur aigrelette en plus du délicat parfum apporté par les graines de cumin, relevé par les graines de moutarde.

Ingrédients, pour un pain d'environ 850 g :

300 g de farine T65 bio Celnat 12,8% de gluten

140 g de farine de seigle T170 moulin de Navilly

46 g de flocons de pomme de terre Mousseline au lait entier

9 g de sel fin

10 g de sucre en poudre

2 g de graines de cumin

10 g de graines de moutarde blonde

50 g d'huile isio 4

20 g de levure fraîche

130 g de jus de cornichons extra-fins Casino

210 g d'eau de source

Température de base : 58 °C

J'ai réalisé cette recette au robot pétrin, mais rien n'empêcherait de la réaliser à la main.

Peser tous les ingrédients en respectant la température de base indiquée en s'aidant de cet [article](#).

Mettre tous les ingrédients, sauf les graines, dans le bol du robot équipé du crochet.

Frasage

C'est le simple mélange des ingrédients. Faire fonctionner le robot à vitesse 1 (position « Min » pour moi) pendant 5 minutes. Retirer le crochet, couvrir la pâte.

Détente

Laisser reposer la pâte 20 minutes. Cela permet à la farine d'absorber les liquides.

Pétrissage

Ajouter les graines et pétrir la pâte à vitesse 1 pendant 1 minute, le temps qu'elles soient bien réparties dans la pâte.

Passer en vitesse 2 (« position 1 » pour moi) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois latérales du bol (elle ne se décolle pas vraiment du fond).

Température en fin de pétrissage 26,7°C.

Vérifier le test du voile (window pane) : ici, il est correct.

Pointage

Fariner le plan de travail et transférer la pâte dessus à l'aide d'une corne.

Bouler la pâte pour lui redonner de la force.

Verser la boule de pâte dans un récipient, couvrir et laisser reposer à température ambiante (24,6 °C pour moi) pendant 60 minutes.







Mise en forme et façonnage

Graisser un moule à pain de mie de 210 x 120 x 110 mm.

Peser la pâte. Ici : 923 g.

Transférer la pâte sur le plan de travail fariné.

Aplatir la pâte du plat de la main pour la dégazer.

Replier un tiers de la partie supérieur vers le centre.

Tourner le pâton de 180° et faire la même opération.

Souder au centre avec le talon de la main.

Replier les 2 côtés pour que le pâton ait la même longueur que le moule.

Finir de rouler le pâton sur lui-même pour qu'il ait un diamètre régulier.

A l'aide d'une corne, faire riper le pâton sur une partie non farinée du plan de travail pour bien lisser sa surface et lui redonner de la tension.

Cette opération est importante car elle permet de relancer efficacement la fermentation.

Déposer le pâton dans son moule en appuyant légèrement pour égaliser sa forme.







Apprêt

Couvrir le pâton et le laisser fermenter à température ambiante (24,6 °C pour moi) pendant environ 2 heures (pour moi 120 minutes). Ce temps est à ajuster en fonction de la température ambiante.

Pour savoir si l'apprêt est terminé, appuyer légèrement du doigt sur la pâte : si l'empreinte remonte rapidement, il faut prolonger l'apprêt. Si l'empreinte persiste 1 ou 2 secondes, il est temps d'enfourner.



Cuisson

Une heure avant la fin de l'apprêt, préchauffer le four à 180 °C, chaleur statique sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas) et une lèchefrite glissée au-dessous. On peut tout à fait cuire également sans pierre à pain, avec une grille au niveau 2, et une lèchefrite glissée au-dessous, à 160 °C, chaleur tournante.

Préparer un petit récipient avec 30 ml d'eau bouillante.

A l'aide d'une lame de rasoir, faire une entaille longitudinale sur la longueur du pain : c'est la grigne, qui permettra au pâton de lever uniformément dans le four.

Enfourner en versant l'eau bouillante dans la lèchefrite pour produire de la vapeur et refermer le four rapidement.

Cuire jusqu'à une température interne de 88 / 90 °C, environ 40 à 50 minutes.

Laisser refroidir dans le moule 5 minutes avant de démouler.

Refroidir sur grille.



Poids après cuisson : 850 g



Le sandwich New York Deli au pastrami est délicieux avec ce pain

Énergie : 242 kCal / 100 g