

# Pain au lait

écrit par Pariseyn | 14 février 2016



La pâte est confectionnée en machine à pain ou au robot pétrin pour un résultat plus régulier, puis les pâtons sont façonnés à la main et cuits au four.

Ingrédients, pour 10 à 12 pains au lait :

200 g de farine T65 Bio Casino (gluten 12%)

200 g de farine T45 standard Casino (gluten 11%)

7 g de sucre en poudre

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

10 g de gluten

28 g de sucre inverti

20 g de levure fraîche

50 g de beurre mou, en dés

270 ml de lait

Un œuf pour la dorure.

Graines de sésame, de pavot, de courge, fleur de sel pour des sandwiches salés ou sucre perlé, pépites de chocolat pour une version sucrée.

## 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 « pate basique ». Ce programme dure 2h20 qui se détaillent comme suit :

- Mise en température : 30 minutes (ajout de la levure à la fin de ce temps)
- Pétrissage 1 : 20 minutes
- Repos : 5 minutes
- Pétrissage 2 : 5 minutes
- Pointage : 60 minutes
- Rabat 20 minutes avant la fin (la pâte dégaze)
- 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.

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 le 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 au-dessous une lèchefrite.

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

La pâte pèse environ 800 g. 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 10 morceaux de 80 g, et confectionner une boule en rabattant la pâte sur elle-même pour « lisser » la peau et déposer sur le plan de travail coté soudure au-dessus.

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

Façonner les pâtons comme vous le souhaitez :

- en boule que vous aplatirez légèrement quand elle sera déposée sur le papier cuisson pour faire un petit pain rond
- en petit pain individuel en étalant la pâte pour former un rectangle 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 de la paume.

Transférer les pains sur une couche de lin farinée en faisant un pli pour les séparer et en veillant à ce que la soudure soit **au-dessous**.

Couvrir d'un film plastique pour éviter qu'ils ne croutent.

Laisser reposer (c'est l'apprêt) de 30 à 45 minutes pour la première fournée, et jusqu'à l'enfournement pour la seconde.

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.

Préparer deux plaques de cuisson ajourée revêtues de papier cuisson, chacune recevant 5 ou 6 pains.

A l'aide d'une planchette, basculer les pains et les transférer sur les plaques de cuisson **coté soudure vers le bas**.

Battre un œuf additionné d'une cuillère à soupe d'eau et d'un peu de sel. A l'aide d'un pinceau en silicone, badigeonner chaque pain avec la dorure en faisant attention de ne pas faire de coulures. Saupoudrer les graines ou garnitures choisies sur les pains.

Préparer 3 cl d'eau dans un petit arrosoir en métal sans pommeau.

Enfourner le premier lot de 5 pains et verser aussitôt les 3 cl d'eau en refermant la porte du four rapidement.

Cuire pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée.

Défourner 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.

Refaits plus récemment, ils ont cuits 11 et 13 minutes avec des températures internes de 96 et 95 °C.

Attendre qu'ils aient refroidis avant de vous précipitez dessus.

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 préparation de votre choix pour en faire le meilleur des sandwiches !

Note :

Une première version utilisait de la farine T55 Bio Francine (gluten 9.4%) ou Ebly T55 bio (9.7%) à la place de la farine T65 Bio Casino (gluten 12%). Dans ce cas, ajouter 15 g de gluten au lieu de 10.