

Pain au petit épeautre

écrit par Pariseyn | 14 décembre 2019



Le petit épeautre ou engrain est l'une des premières céréales domestiquées par l'homme vers 8000 avant Jésus Christ. Il contient très peu de gluten (environ 7%) contrairement au blé ou au grand épeautre. Sa fabrication s'assimile donc plutôt à un pain sans gluten : il ne faut donc pas s'attendre à un fort développement ou à une mie très alvéolée. Il est très intéressant du point de vue nutritif car il contient des protéines complètes apportant les acides aminés essentiels, des vitamines et des oligo-éléments. L'essai d'un pain entièrement à la farine de petit épeautre me tentait depuis un moment pour vérifier ses caractéristiques gustatives renommées.

Ingrédients, pour un pain d'environ 700 g :

500 g de farine de petit épeautre T70 Naturaline

10 g de sel non traité

5 g de levure fraîche

300 ml d'eau à 30°C

Peser tous les ingrédients.

Dissoudre la levure fraîche dans l'eau.

Mettre la farine et le sel dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur.

Ajouter l'eau levurée.

Fraser 3 minutes à vitesse 1.

Arrêter le robot et rassembler les ingrédients collés sur les bords à l'aide d'une corne.

Fraser 1 minute à vitesse 1 puis pétrir 3 minutes à vitesse 2.

La pâte ne se décolle pas des parois du bol, ce qui est normal : on ne cherche pas à former un réseau de gluten, puisqu'il n'y en a pratiquement pas. Par contre, on évitera de trop pétrir car la pâte deviendrait de plus en plus molle et collante.

Préparer un saladier huilé.

Transférer la pâte dans le saladier et faire un rabat : saisir l'extérieur de la pâte et la ramener au centre. Tourner le saladier d'un huitième de tour et refaire la même chose. Une fois le tour complet réaliser, après 8 à 10 rabats, retourner le pâton pour mettre le côté lisse sur le dessus.

Couvrir et laisser pointer 30 minutes à 23 °C.

Fariner le plan de travail (on voit que la farine de petit épeautre n'a pas du tout le même aspect que la farine de blé).

Huiler un moule de 25 x 9 cm.

Verser la pâte sur le plan de travail à l'aide d'une corne.

Façonner le pâton en bâtard en repliant les extrémités à l'intérieur. Le pâton doit faire la même longueur que le moule.

Toujours avec le pâton sur le plan de travail, fariner légèrement le dessus du pain et grigner en saucisson à l'aide d'une lame de rasoir.

Transférer le pâton dans le moule : l'opération est un peu délicate car la pâte est relativement molle.

Couvrir et laisser un apprêt de 35 à 45 minutes à température ambiante.



Préchauffer le four à 240 °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 doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement.

Enfourner et verser aussitôt 30 ml d'eau bouillant dans la lèche-frite.

Cuire pendant 20 minutes, démouler le pain et le remettre sur la pierre. Baisser la température à 180 °C et laisser cuire encore 25 minutes. Temps total de cuisson : 45 minutes. Il est important de bien sécher le pain : il faut que les flancs soient bien fermes.



Température interne en fin de cuisson : 97°C.

Poids après cuisson : 699 g pour un poids initial de pâte de 818 g.

Ce pain a la consistance d'un cake à la croûte croustillante et présente une excellente expérience gustative.