

Pain au seigle MAP

écrit par Pariseyn | 26 mars 2016



En variante au « [Vrai pain au seigle américain](#) », plus facile à réaliser, voici une version entièrement en machine à pain. Même si ce n'est peut-être pas tout à fait le même goût, l'avantage est que la machine fait de très grandes tranches, du type XL, qui seront parfaites pour des sandwiches moelleux genre « [Reuben](#) ».

Pour ce qui est de la recette, j'ai tout simplement utilisée celle du livret fourni avec ma machine Panasonic.

Ingrédients :

275 g de farine bio T65 Casino 12% de gluten

125 g de farine de seigle T130 Markal (protéines 9.1%) ou T170 Moulin de Navilly

6,5 g de sel (2 cuillères à café)

5 g de sucre en poudre (1,5 cuillères à café)

5 g de beurre

120 g de yaourt nature

180 ml d'eau*

3 g de levure sèche instantanée Francine dans le distributeur de la machine à pain (1 cuillère à café)

Programme n°15 – Palet pétrisseur pour seigle – Taille M. Dans ce programme, il n'y a pas de choix pour la couleur de la croute. Le programme dure 4h30 et se déroule comme suit :

Mise en température : 30 minutes

Pétrissage 1 : 12 minutes

Repos : 3 minutes

Pétrissage 2 : 6 minutes

Pointage : 74 minutes

Rabat et dégazage : 1 minute

Apprêt : 39 minutes

Rabat et dégazage : 1 minute

Apprêt : 49 minutes

Cuisson : 55 minutes

A la fin du programme, sortir le pain de son moule et le remettre à refroidir dans la machine (sans son moule, donc) en laissant le capot ouvert de 2 à 3 cm, selon les recommandations de [cet article](#). Si l'on souhaite intervenir pour retirer le palet pétrisseur, ou remettre la pâte en forme, il faudra le faire au début du second apprêt (celui qui dure 49 minutes), quand l'afficheur de la machine indique qu'il reste 1h44'.



Le pain cuit dans la machine à pain a de très grande tranches, 14 x 14 cm avec 400 g de farine, jusqu'à 14 x 16 cm pour 600 g de farine, ce qui donne des sandwiches de taille XXL.

Pour des tranches d'une taille plus raisonnable (11 x 10 cm), il est préférable d'utiliser le moule à pain de mie lunch (290x110x100 mm). On utilise la machine à pain pour le pétrissage et le pointage, puis on transfère dans le moule pour l'apprêt et la cuisson.

Pour ce moule, on modifie les quantités de la recette pour obtenir un pâton d'environ 1000 g :

412,5 g de farine bio T65 Casino 12% de gluten

187,5 g de farine de seigle T130 Markal (protéines 9.1%) ou T170 Moulin de Navilly

10 g de sel (2 cuillères à café)

8 g de sucre en poudre (1,5 cuillères à café)

8 g de beurre

180 g de yaourt nature

270 ml d'eau*

5 g de levure sèche instantanée Francine dans le distributeur de la machine à pain (1 cuillère à café)

Pétrissage et pointage par la machine à pain, avec le programme n°19 (pâte basique) ou n°28 (pâte à pizza), avec le palet pétrisseur pour seigle.

A la fin du pointage, on dégaze, on façonne en boudin de la longueur du moule.

Graisser le moule puis y mettre la pâte en la tassant au fond.

Pointage jusqu'à ce que le niveau atteigne les 3/4 de la hauteur du moule.

Préchauffer le four à 220 °C, sole et voûte, avec la grille en position 2, sans pierre à pain, ni lèchefrite.

Refermer le moule quand l'apprêt est terminé, puis enfourner en baissant la température à 180 °C. Cuire entre 30 et 40 minutes.

Ressuage sur grille.

Note* : vérifier la quantité d'eau par rapport au taux d'humidité de l'air comme expliqué à la fin de l'article

[classement des pains](#). En été notamment, ne pas mettre toute l'eau d'un seul coup, mais seulement 90 % et ajouter le reste en fonction de l'évolution de la pâte.