

Pain basque aux poivrons

écrit par Pariseyn | 8 septembre 2016



Inspiré par une recette de la boulangerie d'Annie et Ricardo à Toulouse, voici la recette d'un pain idéal pour faire des tapas ou même un sandwich fourré aux produits du sud-ouest.

Ingrédients, pour 4 pains d'environ 250 g :

500 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

20 g de levure fraîche

10 g de sel

10 g de piment d'Espelette en poudre¹

3 poivrons rouges

350 g d'eau brute

4 gousses d'ail

De l'huile d'olive

Laver et sécher les poivrons.

Etêter chaque poivron et enlever les graines.

Couper chaque poivron en 4 dans la longueur.

Préparer une plaque de cuisson revêtue de papier aluminium.

Répartir les poivrons sur la plaque.

Hacher les gousses d'ail et en parsemer les poivrons.

Arroser d'huile d'olive.

Saupoudrer du piment d'Espelette.

Placer au niveau 2 sous le gril (mon four comporte 4 niveaux numérotés de 1 à 4, en partant du bas. Il faut donc placer la plaque plutôt en partie inférieure).

Cuire en position gril à 275 °C pendant 20 minutes.

Laisser refroidir et enlever la peau. Couper en petits dés. Réserver.



On peut fabriquer la pâte en machine à pain, au robot ou à la main. Ici, nous avons opté pour un pétrissage en machine à pain.

Mettre tous les ingrédients secs, sauf la levure et le poivron, dans l'ordre de la recette dans la cuve de la machine à pain munie de son bras pétrisseur. Ajouter l'eau sur 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 « pâte basique ». Ce programme qui dure 2h20, se détaille comme suit :

- Mise en température : 30 minutes
- 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

Appuyer sur « start ». Lors du premier pétrissage, vérifier l'état de la pâte : si elle ne se décolle pas de la cuve, ajouter de la farine, pas plus d'une cuillère à soupe à la fois. Au contraire, si elle est trop sèche et ferme, ajouter un peu d'eau, une cuillère à soupe à la fois.

C'est au moment du repos de 5 minutes entre le pétrissage 1 et le pétrissage 2 que l'on introduit 125 g de poivrons coupés en dés².



Préchauffer votre four à 240 °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 une lèche-frite au-dessous.

Quand la pâte a été dégazée par la machine 20 minutes avant la fin du programme, appuyer sur « stop ». Fariner légèrement le plan de travail et verser la pâte dessus.

La pâte pèse environ 1000 g. Etaler 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 4 morceaux de \approx 250 g, façonner en boule en la repliant sur elle-même pour « lisser » la peau.

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

Préparer une plaque de cuisson ajourée revêtue d'une feuille de papier cuisson.

Façonner les pâtons en pain rond en étirant la pâte à 9h-15h et en rabattant vers le centre. Tourner le pâton de 90 ° et refaire la même chose. Cela donne de la force à la pâte. Bouler sur le plan de travail entre le pouce et l'auriculaire pour faire une boule lisse.



Déposer les pains soudure **au-dessous** sur la plaque de cuisson. Couvrir d'un film plastique pour éviter qu'ils ne croutent.

Laisser reposer (c'est l'apprêt) 30 à 45 minutes (avec une température ambiante de 25°C, 33 minutes ont été suffisantes).

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte (mouiller le doigt si la pâte est collante) :

- 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.

Enfourner et verser aussitôt 10 cl d'eau dans la lèchefrite.

Baisser la température à 210 °C après 4 minutes de cuisson.

Cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée et que le dessous du pain sonne creux quand on le tapote au dos.

Défourner et transférer les pains sur une grille jusqu'à leur complet refroidissement.

Ma fournée a cuit 27 minutes. La température interne des pains en sortie du four est de 95 °C.

Attendre le refroidissement complet avant de consommer.



Un exemple d'utilisation avec une tapenade d'olives noires à l'apéritif.



Des rondelles de boudin noir rissolés à la poêle posées sur un morceau de ce pain constituent également d'excellents canapés ou consommer ce pain avec un boudin aux pommes tout simple : l'association est parfaite.

Note¹ : pour ceux qui aiment moins piquant, mettre 5 g de piment d'Espelette seulement.

Note² : on peut mettre jusqu'à 150 g de poivrons.