

# Pain complet aux céréales

écrit par Pariseyn | 30 septembre 2016



On pourrait l'appeler pain gourmand multi-céréales tellement il a plu à ceux qui l'ont goûté. On a cette fois utilisé de la farine de meule. De la vraie, moulue lentement sur meule de pierre entraînée par une roue à aubes comme jadis. L'avantage ? C'est le seul procédé qui conserve l'intégralité du grain de blé, surtout le germe, très riche en nutriments (vitamines, protéines, oligo-éléments, sels minéraux et acides aminés). De plus il n'échauffe pas la mouture (maxi 44°C), ce qui est très important pour conserver lesdites qualités. Les procédés industriels atteignant 200 °C, ils dégradent les qualités nutritives du germe : c'est pour cela que les industriels préfèrent carrément l'enlever. Par ailleurs, j'ai constaté que ce pain se conserve particulièrement bien : grillé le lendemain au petit déjeuner, c'est un régal.

Pour cette réalisation, je me suis inspiré de deux recettes pour n'en faire qu'une. L'utilisation d'une *poolish* améliore encore, en principe, les qualités gustatives du pain.

Ingrédients, pour 2 pains de 430 g :

## **Pour la poolish :**

100 g de farine de meule T150 (ici, celle du Moulin de Navilly)

200 g d'eau brute à température ambiante

80 g de mélange de graines Alisa (millet, lin, tournesol et sarrasin)

1 g de levure fraîche

## **Pour la pâte :**

400 g de farine de meule T150 (ici, celle du Moulin de Navilly)

180 g d'eau brute à température ambiante

10 g de sel fin

7 g de levure fraîche

Il faut donc commencer la veille au soir par préparer la poolish.

Faire torréfier quelques minutes les graines dans une poêle à sec, sans matières grasses, en remuant souvent et en mettant un couvercle, car certaines ont l'humeur « sauteuse ». Laisser refroidir.

Dans un grand récipient, mélanger la farine et les graines. Diluer la levure dans l'eau et verser sur les ingrédients secs.

Mélanger avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte assez fluide. Elle le sera moins le lendemain matin, car les graines vont absorber une partie du liquide.

Couvrir et laisser reposer 12 heures à température ambiante.

Le lendemain, préparation du pain : peser tous les ingrédients.

Diluer la levure dans l'eau et verser ce mélange sur la poolish : c'est le mélange humide.

Dans un autre récipient, mélanger la farine et le sel : c'est le mélange sec.

Verser le mélange sec sur le mélange humide et mélanger en utilisant les mains, ou mieux, une corne car la pâte est collante. Faire cette opération durant 4 à 5 minutes jusqu'à

ce que toute la farine soit intégrée.

Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 10 minutes.

Au bout de 10 minutes, mouiller ses doigts et faire un rabat : glisser la main sous la pâte, la saisir, l'étirer et la rabattre au centre. Tourner un peu le récipient, et refaire la même opération. Continuer en tournant un peu le saladier à chaque fois jusqu'à avoir fait le tour complet : l'opération doit durer une dizaine de secondes pour une dizaine de rabats.

Refaire le cycle rabat/pointage 3 autres fois, ce qui donne *en tout* :

- Frasage
- 1er pointage de 10 minutes, 1er rabat
- pointage 10 minutes, 2ème rabat
- Pointage 10 minutes 3ème rabat
- Pointage 10 minutes 4ème rabat

Bien entendu, couvrir la pâte avec un torchon humide après chaque étape.

Couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 1h à 1h30 (ici, 1h23mn). Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) 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 à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement.

Fariner légèrement le plan de travail et verser la pâte dessus en s'aidant d'une corne.

Dégazer la pâte puis faire une boule en rabattant plusieurs fois la pâte sur elle-même ; cela lui redonne de la force.

Bien fariner les mains car la pâte est collante.

Peser la pâte et diviser en 2 pâtons égaux (ici 509 g).

Bouler en rabattant la pâte sur elle-même en lissant bien « la peau ».

Transférer dans un banneton de 21 cm de diamètre (j'en ai utilisé un second, ovale, de 16 x 22 cm), soudure (ou clé) *au-dessus*. Si vous n'avez pas de banneton, déposer chaque pâton sur une plaque de cuisson ajourée revêtue de papier cuisson, clé *en-dessous*.

Couvrir et laisser reposer 45 à 90 minutes, jusqu'à ce que les pâtons doublent de volume (ici, 51 minutes pour une température ambiante de 24 °C).

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 revient doucement, on peut passer à la suite des opérations.
- 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 un plaque de cuisson en aluminium ajouré revêtue d'un papier cuisson.

Retourner chaque banneton sur la plaque : la soudure est donc

maintenant *au-dessous*.

A l'aide d'une lame de rasoir humide, faire 2 à 4 grignes. Il faut tenir la lame entre 30 et 45° pour que la grigne s'ouvre bien dans le four.

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

Baisser la température à 210 °C après 5 minutes de cuisson.

Laisser cuire entre 30 et 45 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle coloration et que le pain sonne creux quand on tapote le dessous. Ici, la cuisson a été de 40 minutes pour un premier pain et de 45 minutes pour l'autre.

Défourner et transférer sur une grille pour le ressuage.

La température interne des pains à la sortie du four est de respectivement 96 et 97°C.

Leur poids après ressuage est de 430 g, soit une perte de 16%.



Attendre au moins 30 minutes avant de goûter ce délice !