

# Pain de mie anglais

écrit par Pariseyn | 7 avril 2020



Une recette tirée d'un livre aujourd'hui introuvable « Le grand livre de la boulangerie » réalisé par les boulangers Jean-Marie Lanio, Thomas Marie (MOF) et Patrice Mitailié. Elle a la particularité d'utiliser un empois préparé la veille, mais différent de ceux utilisés pour la pâte à [pizza romana](#), les [crêpes feuilletées](#), ou les [galettes moelleuses](#) du roi Arthur. Ici, l'empois utilise 2 fois plus d'eau que de farine, ce qui lui donne une consistance très souple : le mélange au reste de la pâte est bien plus facile. En fonction du moule que l'on utilise, on réalisera un pain de mie en 2 ou 3 tronçons.

Ingrédients :

Pour la farine de blé ébouillantée :

80 g de farine T65 bio Celnat 12,8% de gluten

160 g d'eau

Pour la pâte :

170 g de farine T65 bio Celnat 12,8% de gluten

250 g de farine T45 Gruau d'or 11,5% de gluten

240 g de l'empois ci-dessus

180 g de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé

55 g de beurre doux en dés

50 g de sucre en poudre

10 g de sel non traité

18 g de levure fraîche

Température de base : 50 à 54°C



### **La veille, préparer l'ébouillanté:**

Verser la farine dans le bol du robot équipé de la feuille.

Faire bouillir la quantité d'eau requise dans une petite casserole.

Mettre en route le robot sur vitesse 1 et verser l'eau bouillante en une seule fois.

Fraser 1 minute ou 2 jusqu'à ce que le mélange soit homogène : c'est très rapide.

Rassembler la pâte à l'aide d'une corne et la transférer dans un bol.

Filmer au contact et laisser refroidir sur le plan de travail.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



L'ébouillanté de farine



Couvrir au contact

### **Le jour J, préparer la pâte:**

Sortir l'ébouillanté de farine du réfrigérateur 2 à 3 heures avant utilisation.

Peser tous les ingrédients. Mettre si nécessaire le beurre 10 secondes au four à micro-ondes pour le ramollir. Pour respecter la température de base, j'ai utilisé du lait sortant du réfrigérateur.

### **Pétrissage à la main :**

Mettre tous les éléments dans un saladier avec l'ébouillanté et commencer à mélanger pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée. Prendre soin d'intégrer tout l'ébouillanté aux autres éléments.

Couvrir au contact et laisser reposer 20 minutes.

Pétrir 1 minute sur le plan de travail, remettre la pâte dans le saladier, couvrir au contact et laisser reposer 20 minutes.

Recommencer l'opération pétrissage/repos 2 autres fois.

Au final, la pâte est très agréable au toucher et ne colle pas du tout.

Couvrir au contact et laisser pointer 15 minutes.

### **Pétrissage au robot :**

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur, y compris le beurre ramolli coupé en dés.

Fraser 3 minutes à vitesse 1.

Racler les bords pour bien ramasser la pâte, couvrir au contact et laisser reposer 5 minutes. Cela permet à la farine d'absorber toute les liquides.

Pétrir 8 minutes à vitesse 2.

Faire un rabat (nord-sud/est-ouest) sur le plan de travail, bouler et procéder au pointage comme indiqué plus haut.

### **A la fin du pointage :**

Verser la pâte sur un plan de travail fariné.

Dégazer la pâte en la rabattant sur elle-même.

Peser la pâte. Ici 960 g.

Façonner un boudin grossier et diviser en 3 pâtons de 320 g pour un moule de 29 x 11 cm ou 2 pâtons de 460 g pour un moule de 21 x 12 cm.

Bouler chaque pâton pour bien lisser la « peau ».

Couvrir et laisser détendre 45 minutes.

Préchauffer le four à 180°C, chaleur statique sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (au plus bas) et une lèchefrite placée juste au-dessous. La pierre doit chauffer au moins 1 heure avant l'enfournement.

Beurrer un moule de 29 x 11 x 10 cm ou un moule de 21 x 12 x 11 cm.

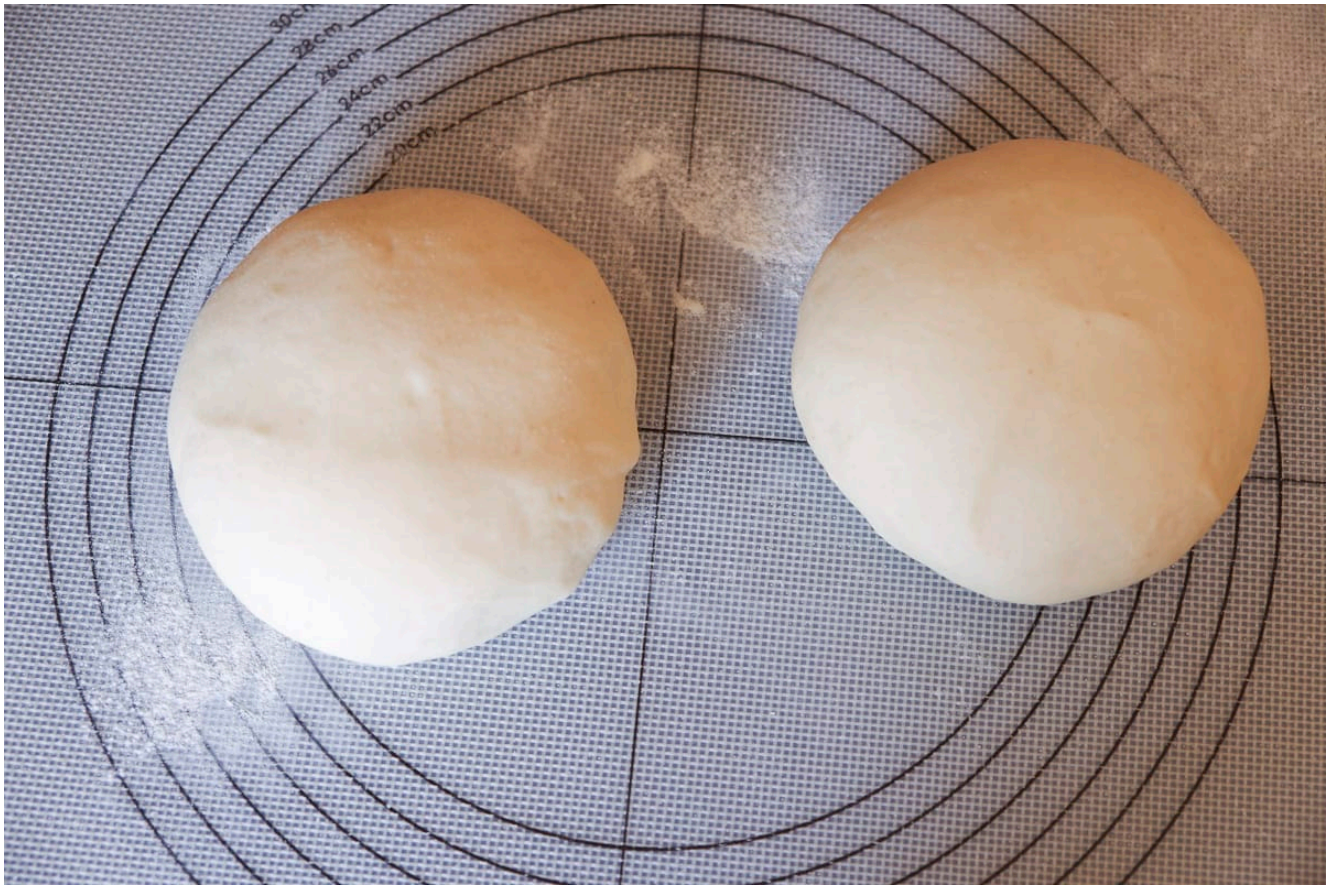
Façonner les pâtons : abaisser chaque pâton en un rectangle grossier et faire un tour simple (rabattre un tiers vers le milieu et rabattre l'autre tiers par-dessus le premier).

Tourner le pâton de 90° et abaisser au rouleau en un rectangle de 35 x 10 pour le moule de 29 cm ou de 30 x 10 pour le moule de 21 cm.

Rouler chaque rectangle sur lui-même et le déposer au fond du moule, soudure au-dessous.

Montage avec le moule de 21 x 12 cm :

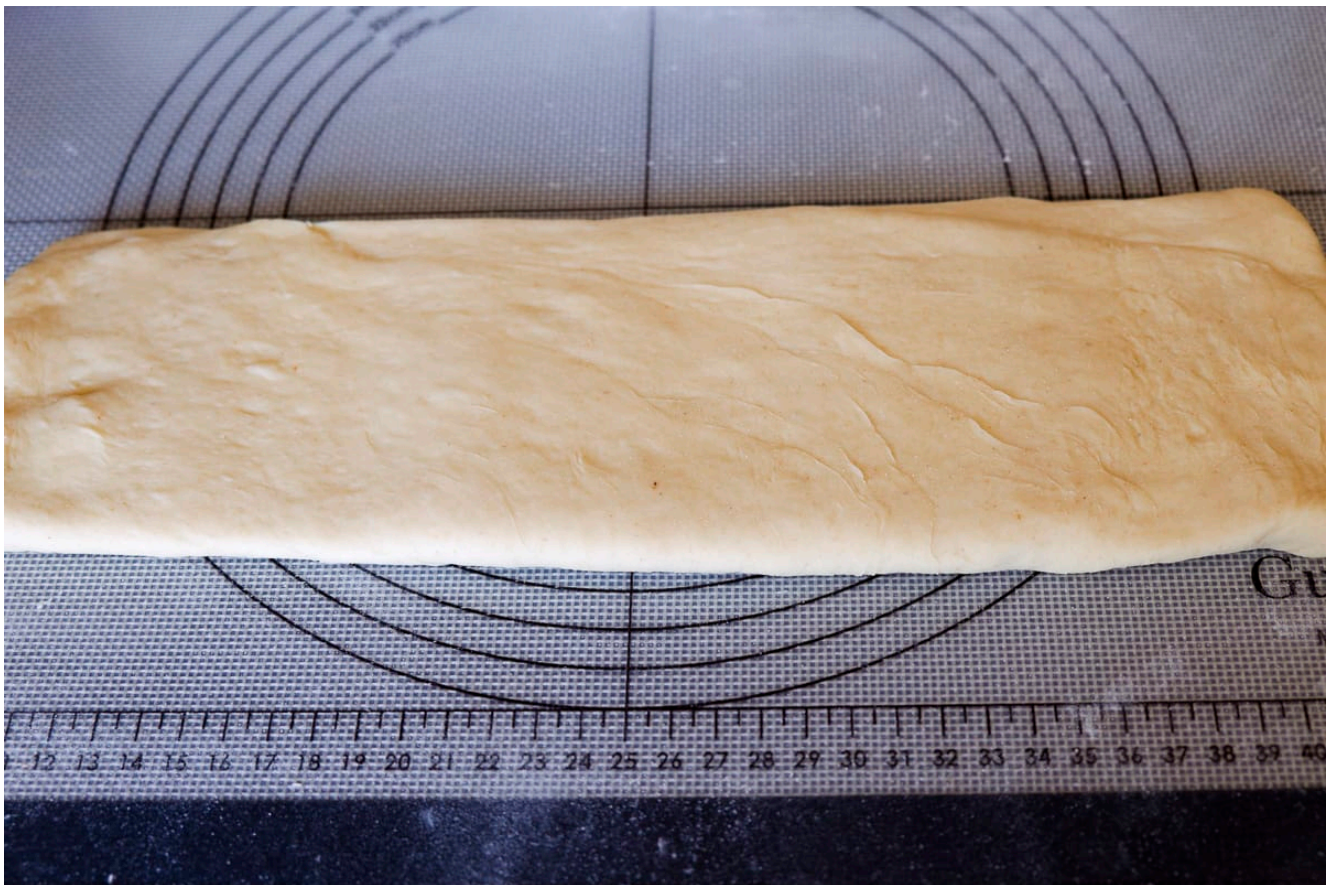




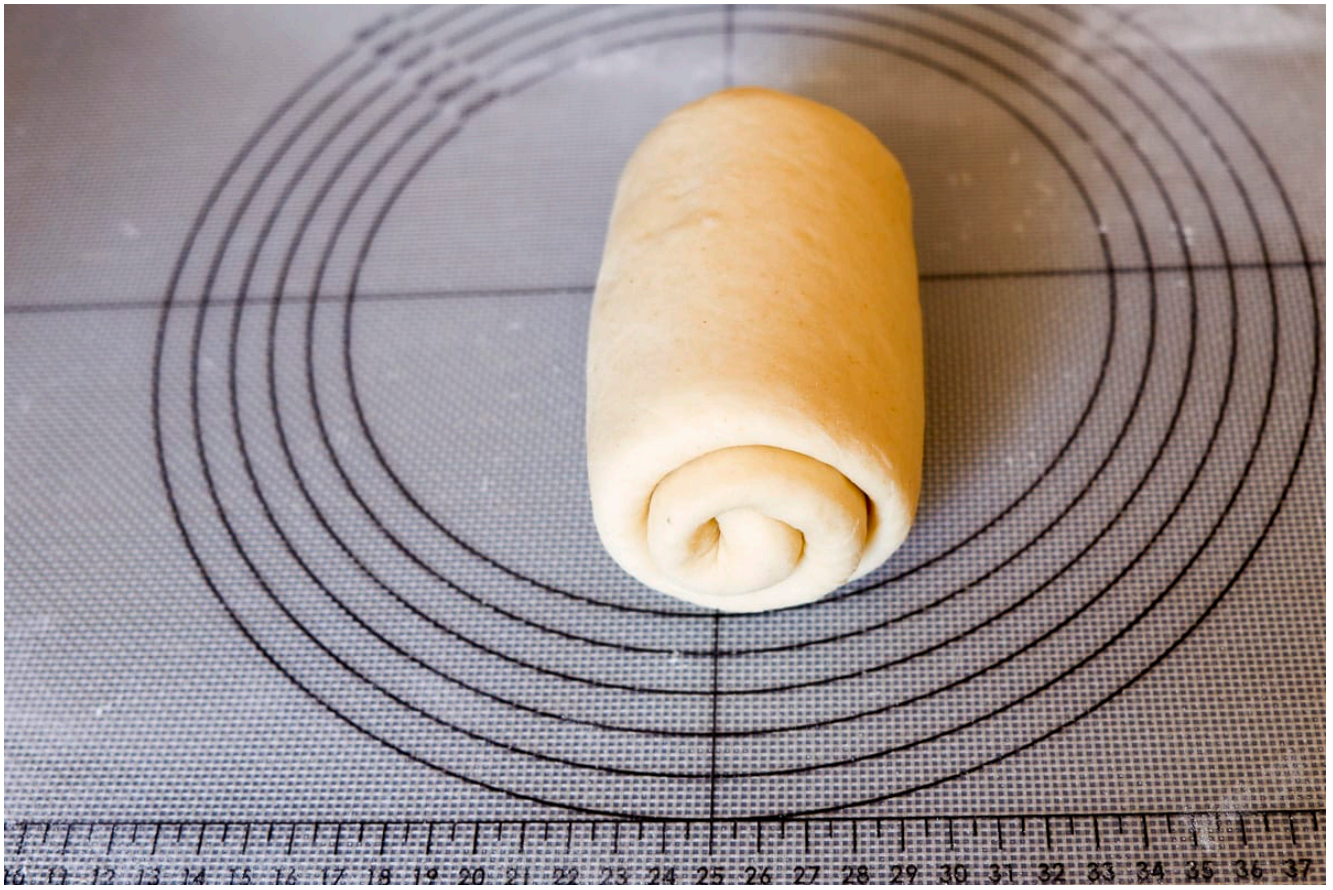
















Avec le moule de 29 x 11 cm :







Couvrir et laisser reposer 1 heure 45 minutes à température ambiante (24°C pour moi).



Préparer un récipient d'eau bouillante de 30 ml.

Enfourner et verser aussitôt les 30 ml dans la lèchefrite pour créer de la vapeur.

Cuire 30 à 40 minutes (pour moi, 30 minutes exactement pour le moule de 29 x 11 cm et 35 minutes pour le moule de 21 x 12 cm). Si la coloration intervient trop rapidement, protéger le dessus du pain avec une feuille de papier aluminium.

Démouler et laisser refroidir sur grille.



Température interne en fin de cuisson : 93°C pour le pain de 29 cm et 92°C pour le pain de 21 cm. En fonction de la coloration constatée, on pourrait arrêter la cuisson à 90°C.

Poids après cuisson : 880 g



Un vrai délice avec du beurre et de la confiture mais aussi en sandwich. Son goût est très doux, sa mie moelleuse a une mâche très agréable, probablement due à l'ébouillanté de farine.