

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.