

Pain de mie au levain ferme

écrit par Pariseyn | 10 août 2018



C'est quasiment le [pain de mie lunch](#) déjà publié, mais cette version incorpore du levain ferme qui participe au goût et à une meilleure conservation du pain. Quatre jours après sa fabrication, on le toaste légèrement et on le retrouve comme au premier jour. La recette garde malgré tout de la levure fraîche, mais en moindre quantité, surtout pour accélérer le processus qui, avec le levain seul, prendrait plus de temps. Avec ce mixte d'agents levants, on cumule donc tous les avantages : la meilleure conservation, le gain de temps et le goût. Le taux d'hydratation est un peu plus bas (0,61) que celui du pain de mie lunch (0,66) car j'ai voulu réaliser une version sans gluten ajouté.

Ingrédients, pour un pain d'environ 1 kg :

250 g de farine Bio T65 Géant 12% de gluten

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

300 ml de lait entier

100 g de [levain ferme](#) mûr (c'est-à-dire rafraîchi quelques heures avant utilisation)

50 g de beurre doux ramolli, en dés

10 g de sel fin (8 g si beurre demi-sel)

10 g de levure fraîche

40 g de sucre inverti ou de miel neutre

10 g de sucre en poudre

Température de base : 48°C (voir la note en fin d'article).

Rafraîchir au préalable le levain ferme la veille et le matin de la réalisation de la recette et l'utiliser après 4/5 heures de fermentation pour qu'il soit au maximum de sa pousse.

Verser dans la cuve du robot équipé de la feuille le lait, le levain ferme, le sucre inverti et la levure.

Fraser 3 minutes à vitesse 1 jusqu'à ce tous les ingrédients soient bien dilués.

Changer la feuille pour le pétrin spirale.

Ajouter les farines, le sucre en poudre, le sel et les dés de beurre ramollis.

Fraser 3 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.

Pétrir environ 4 minutes à vitesse 2 (position « 1 » pour moi), rassembler la pâte à l'aide d'une corne et pétrir encore 8 minutes ou jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du bol. Elle est souple et peu collante. Mesurer la température de pâte à la fin du pétrissage : elle ne devrait pas dépasser 25 °C (pour moi 25°C, avec du lait à 4°C – voir la note).

Couvrir et laisser reposer 1h30 à 2h où jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume (pour moi, 1h48 à 24°C). L'hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur : cela permet d'obtenir une température ambiante idéale de 24/25 °C et une humidité relative de 85%.

Beurrer généreusement le moule de 29x11x10 cm et son couvercle.

Dégazer la pâte du bout des doigts en formant un rectangle grossier.

Faire un boudin en repliant la partie supérieur d'un tiers vers le centre, puis en repliant la partie inférieure dessus. Faire une soudure avec le talon du poignet comme montré sur

cette [page](#) à la rubrique façonnage.

Rouler le pâton pour qu'il ait une longueur égale à celle du moule en le maintenant le plus cylindrique possible, c'est-à-dire, sans effiler les extrémités. Au contraire, replier les extrémités sous la pâte pour garantir une épaisseur constante.

Placer le pâton dans le moule et l'aplatir au fond. L'idée est d'obtenir une surface de pâte la plus plane possible.

Couvrir d'un film et laisser reposer jusqu'à ce que le niveau de la pâte atteigne les 3/4 de la hauteur du moule (1h30 à 24°C pour moi).

Faire préchauffer le four à 220 °C en chaleur statique (sole et voute) environ 15 minutes avant d'enfourner. Il n'est pas nécessaire d'avoir une pierre à pain dans le four, pas plus qu'il ne sera nécessaire de faire de la buée.

Fermer le couvercle du moule et enfourner sur la grille au niveau 2 (le niveau 1 étant le plus bas).

Baisser aussitôt la température à 180 °C.

Cuire 25 à 30 minutes selon le four. Le mien est parfait à 28 minutes. Le mieux est de placer un thermomètre interne après 25 minutes de cuisson et d'arrêter quand la température interne atteint 90°C.

Démouler et laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 90 °C.

Poids après cuisson : 970 g pour un poids de pâte de 1023 g, soit environ 5% de perte d'eau.



Note:

La température de base est égale à la température de la farine

+ la température ambiante + la température du liquide de coulage. Le jour où j'ai commencé cette recette, la température ambiante était de 22°C, et en conséquence, la température de la farine également. Il faudrait donc utiliser un liquide de coulage à 4°C ($48 - 22 - 22 = 4$). J'ai utilisé du lait sorti de la partie haute du réfrigérateur à tout juste 4°C. Si on peut respecter la température de base donnée dans la recette, c'est bien, sinon on s'en approche au mieux. Les professionnels utilisent des systèmes de réfrigération sophistiqués pour le liquide de coulage.

Recette adaptée du livre « Sandwiches et pains du monde » de l'INBP.