

Pain de mie complet aux graines

écrit par Pariseyn | 6 octobre 2016



La recette est la même que celle du [pain complet aux céréales](#), à quelques détails prêt, mais ici la pâte est cuite dans un moule au lieu d'être façonnée. Cela permet d'avoir de grandes tranches rectangulaires pour y entasser ce que l'on veut !

Les graines sont trempées dans une eau différente de celle de la pâte, permettant de mieux contrôler le taux d'hydratation (Th) de la pâte : ici, 0,73. Cette fois, on n'utilise pas un mélange de graines tout prêt, mais on fait sa propre mixture.

Ingrédients, pour 1 pain de 900 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

1 g de levure fraîche

Pour le mélange de graines :

20 g de graines de sésame doré

20 g de graines de lin brun

20 g de graines de tournesol

20 g de graines de sarrasin

100 ml d'eau froide

Pour la pâte :

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

100 ml d'eau brute à température ambiante

10 g de sel fin

7 g de levure fraîche

65 ml d'eau de bassinage

Des flocons d'avoine pour le décor (ou autre, à votre goût)

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

Préparer les graines : 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 récipient, mélanger les graines à 100 ml d'eau froide et faire tremper toute la nuit. Le lendemain matin, toute l'eau aura été absorbée.

Préparer la poolish : mettre la farine dans un grand récipient. Diluer la levure dans l'eau et verser sur la farine.

Mélanger avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte assez fluide. Cette poolish est plus fluide qu'habituellement.

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.

Egoutter les graines et les ajouter à la poolish.

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 vos mains, ou mieux, une corne car la pâte est collante. Une fois la pâte constituée, ajouter petit à petit l'eau de bassinage. Faire cette opération durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que toute la farine et l'eau de bassinage soient intégrées et que la pâte soit homogène.

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

Au bout de 10 minutes, mouiller vos 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 (mélange des ingrédients)
- 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, 1h10mn à 23°C). 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.

Graisser un moule à pain de mie ou à cake pour une contenance de 900 à 1000 g de pâte. Le mien fait 25×12 cm. Utiliser de préférence un moule métallique qui permet une meilleure coloration du pain.

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

Dégazer la pâte du bout des doigts. Bien fariner les mains et le plan de travail car la pâte est collante.

Peser la pâte : ici 1038 g.

Faire un rectangle grossier et replier la partie supérieure d'un tiers. Retourner le pâton de 180° et refaire le même pli. Jointer les deux bords créés, et souder du talon du poignet : on a constitué un boudin. Ne pas hésiter à fleurer car la pâte est très collante à cause de son taux d'hydratation.

Rouler ce boudin pour lui donner une longueur double de celle du moule.

Former un « U » dont l'ouverture est face à vous et torsader les deux branches du « U ».

Transférer le pâte dans le moule.

Couvrir et laisser reposer 45 à 90 minutes, jusqu'à ce que la pâte double de volume (ici, 51 minutes pour une température ambiante de 23,2 °C).

Pour savoir si la pâte a suffisamment levée, on applique une légère pression de l'index sur la surface de 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.

Il n'est pas utile de grigner le pain : la jointure des torsades créera une « faiblesse » qui fera office de grigne.

Vaporiser un peu d'eau à la surface du pain, ou badigeonner à l'aide d'un pinceau souple en silicone, et éparpiller les flocons d'avoine.

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

Baisser la température à 220 °C à l'enfournement.

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 38 minutes.

Démouler et transférer sur une grille pour le ressuage.



La température interne du pain à la fin de la cuisson est de 96°C.