

Pain de mie complet Basile Kamir

écrit par Pariseyn | 30 avril 2017



Basile Kamir est un boulanger parisien qui possède 4 boulangeries, dont l'historique « Moulin de la Vierge » rue Vercingétorix. On y trouve des pains bio élaborés à la farine de meule et au levain, puis cuits au feu de bois dans un rarissime four Lefort, encore en activité. Il y a une centaine de recettes savoureuses dans son livre « Pains et viennoiseries », parmi lesquelles celle du pain de mie complet qui a retenu mon attention par la présence de farine intégrale associée à du son de blé (ou d'avoine), d'œufs et de beurre.

Ingrédients, pour un pain d'environ 1 kg :

100 g de farine T65 bio Casino 12 % de gluten

400 g de farine intégrale T150 bio Celnat 12,8% de gluten

50 g de son d'avoine ou de blé

125 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

125 ml d'eau

90 g d'œufs (2 petits œufs)

50 g de sucre en poudre

12 g de sel fin

12,5 g de levure fraîche

125 g de beurre ramolli en dés

100 g de flocons d'avoine pour le décor

Peser et mettre tous les ingrédients à température.

Dans le bol du robot, verser les œufs battus, l'eau, le lait, le sucre, le sel.

Ajouter les farines et le son.

Fraser à vitesse 1 (« Min » pour moi) pendant 4 minutes, puis ajouter la levure émiettée. Fraser encore 3 minutes. La pâte se décolle des parois du bol, bien qu'elle soit collante.

Toujours à la même vitesse, ajouter le beurre en morceaux en 2 ou 3 fois jusqu'à incorporation complète et jusqu'à ce que la pâte se décolle à nouveau des parois du bol. Cela prend de 14 à 15 minutes. Passer à vitesse 2 (position « 1 » pour moi) pendant la dernière minute de pétrissage pour aider à décoller la pâte. La pâte a tendance à s'enrouler sur le crochet pétrisseur, aussi il faut arrêter de temps en temps, la rassembler à l'aide d'une corne, puis redémarrer le pétrissage.

Transférer la pâte dans un saladier huilé. Couvrir et laisser pointer à température ambiante jusqu'à doublement du volume, entre 1 et 2 heures, selon la température (ça m'a pris 1h30).

Préchauffer le four à 210 °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.

Préparer un plat long avec les 100 g de flocons d'avoine.

Huiler un moule antiadhésif de 29x11x10 cm, ou préparer une plaque de cuisson revêtue de papier sulfurisé si vous n'utilisez pas de moule.

Peser la pâte : ici, 1086 g.

Fariner le plan de travail et [dégazer la pâte](#). Façonner en boudin de la longueur du moule ou en pain comme montré sur cette [vidéo](#), paragraphe « **Façonnage** ».

Vaporiser de l'eau sur une moitié du boudin et transférer dans le plat contenant les flocons d'avoine pour les faire adhérer. Vaporiser d'eau la surface de pâte non enduite de flocons et la tourner dans les flocons : le pain est entièrement recouvert de flocons d'avoine.

Transférer dans le moule et aplatir au fond pour que la surface de la pâte soit plane, ou sur la plaque de cuisson préparée.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait atteint les $\frac{3}{4}$ de la hauteur du moule, 1h30 heure pour moi. Faire le test du doigt pour contrôler l'avancement de l'apprêt.

Enfourner (sans le couvercle du moule) en jetant 60 ml d'eau bouillante dans la lèchefrite.

Cuire de 30 à 40 minutes (33 pour moi, cuisson dans le moule, je n'ai pas testé la version sans moule). En fait, après 20 minutes de cuisson, j'ai installé un thermomètre au milieu du pain et arrêté la cuisson quand la température interne a atteint 88 °C, en se référant à [l'article de PJ Hamel](#).

La cuisson à 88°C donne un pain très moelleux, un peu fragile quand on le coupe en tranches, mais celles-ci se raffermissent après quelques minutes. Le pain est encore très moelleux le lendemain. De plus, ce type de cuisson convient très bien si l'on doit toaster les tranches le lendemain, et même le surlendemain.

Démouler et laisser refroidir sur grille.

Poids après cuisson : 1060 g, soit une très faible perte d'eau.



Les gens qui l'ont goûté disent qu'on dirait du gâteau. La farine intégrale Celnat est moulée à la meule, préservant ainsi tous les nutriments du blé. Et ne parlons pas de la qualité « absorbeur d'énergie » du son d'avoine et de sa stimulation du transit intestinal. Un véritable pain santé !
Merci Basile.