

Pain de mie lunch

écrit par Pariseyn | 8 novembre 2016



Voilà le pain de mie idéal pour réaliser des sandwiches club. Le pétrissage et le pointage sont confiés à la machine à pain dans une première version, puis au robot, mais la pâte est aussi réalisable à la main. Compte tenu de son Th, il faut utiliser la technique classique ou le « fold and roll » montrés [ici](#). La présence de sucre inverti améliore le moelleux et la conservation du produit. Si vous n'en avez pas sous la main, le produit naturel le plus proche est un miel neutre. La croûte est fine, la mie très moelleuse et surtout le goût est à tomber. Les quantités de la recette sont calculées pour un moule type « lunch », **avec** couvercle, de 290x110x100 mm, prévu pour 1000 g de pâte.

Ingrédients, pour un pain de mie lunch :

250 g de farine T65 Bio Celnat 12,8% de gluten

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

315 ml d'eau

40 g de poudre de lait entier

65 g de beurre doux ramolli, en dés

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

10 g de gluten (en épicerie bio)

20 g de levure fraîche

35 g de sucre inverti

10 g de sucre en poudre

A la machine à pain :

Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans l'ordre préconisé par le fabricant de votre machine à pain. Pour ma Panasonic, ce sont d'abord les ingrédients secs : farine, sel, gluten, sucre en poudre, le lait en poudre puis les ingrédients humides : eau et sucre inverti dilué. Le beurre sera ajouté par petits morceaux 7 minutes après le début du pétrissage. La levure sera émiettee 1 minute avant le démarrage du pétrissage proprement, c'est-à-dire, 29 minutes après avoir appuyé sur « start ».

Programme 19, pâte basique. Ce programme dure 2h20 (voir note 1).

Appuyer sur « Start ». Comme indiqué, les premières 30 minutes sont utilisées pour mettre les ingrédients en température.

1 minute avant le début du pétrissage, quand l'afficheur de la machine indique 1h51, ouvrir le couvercle et émietter la levure fraîche sur la farine.

La machine commence le pétrissage quand l'afficheur indique 1h50.

Attendre 7 minutes, puis (quand l'afficheur indique 1h43), verser les morceaux de beurre en 2 ou 3 fois à 1 ou 2 minutes d'intervalle pour qu'ils soient correctement incorporés à la pâte.

A la fin du pétrissage, la machine assure le pointage pendant 60 minutes, puis effectue un rabat 20 minutes avant la fin du programme, quand l'afficheur indique 0h20.

Sortir la pâte de la machine à pain à ce moment là et la transférer sur le plan de travail. Il n'est pas utile de le fariner, car la pâte ne colle pas.

Au robot pétrin :

Mélanger la levure et le sucre inverti dans l'eau.

Verser le mélange dans la cuve du robot puis tous les autres ingrédients sauf le beurre.

Fraser 4 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Ajouter le beurre ramolli en dés.

Pétrir à vitesse 2 (position « 1 » pour moi) pendant 7 minutes : la pâte se décolle des parois du bol. Mesurer la température de pâte à la fin du pétrissage : elle ne doit pas dépasser 25 °C.

Couvrir et laisser reposer 1 heure où jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume. 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 et son couvercle.

Dégazer 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 (de 30 à 60 minutes selon la température ambiante, mais le critère est la hauteur dans le moule).

Faire préchauffer le four à 220 °C en chaleur statique (sole et voûte) 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 30 à 40 minutes selon le four. Le mien est parfait à 30 minutes.

Température interne en fin de cuisson : 94 °C.

Démouler et laisser refroidir sur grille.



Poids après cuisson : 990 g pour un pâton de 1050 g, soit une perte d'eau de 6%.

Note 1 : si tous les ingrédients sont à température, on gagne du temps en utilisant le programme n°28 (pâte à pizza) qui démarre sans temporisation pour mise en température et qui dure 45 minutes. Dans ce cas, on mets tous les ingrédients dans la cuve, sauf le beurre que l'on introduit progressivement 7 minutes après le début du pétrissage. Le pointage est réalisé en laissant la pâte dans la machine à pain fermée jusqu'à ce qu'elle double de volume (généralement 1 heure).

Note 2 : Ce pain se conserve très bien enveloppé dans un linge propre et glisser dans un sac plastique.