

Pain de mie sur poolish et autolyse longues

écrit par Pariseyn | 12 décembre 2021



Une recette qui nécessite un peu de temps mais qui est très facile à réaliser car sans pétrissage. Elle peut se faire sur 2 ou 3 jours, ce qui la rend très adaptable. Elle met en pratique 2 techniques de panification : la poolish qui est un pré-ferment apportant beaucoup d'arôme et l'autolyse qui réalisera le pétrissage à notre place. L'autolyse en boulangerie dure en général entre 30 minutes et jusqu'à 2 heures, ici on va la laisser reposer toute une nuit. Le résultat est un pain de mie très moelleux et très aéré pour nos sandwiches préférés.

Ingrédients, pour un pain :

Pour la poolish :

40 g de farine T65 minoterie Brivot

40 g d'eau

1 g de levure sèche instantanée ou 4 g de levure fraîche

Pour la pâte :

400 g de farine T65 minoterie Brivot

300 g d'eau

8 g de sel de mer non traité

La veille au soir, préparer la poolish et l'autolyse.

Pour la poolish :

Diluer la levure dans l'eau.

Dans un pot genre pot à confiture assez grand (la poolish va lever), mélanger à l'aide d'une cuillère l'eau levurée et la farine jusqu'à constituer un mélange homogène.

Couvrir et laisser fermenter jusqu'au lendemain matin à température ambiante.

Pour l'autolyse :

Dans un saladier, mélanger à la main les 400 g de farine et les 300 g d'eau jusqu'à ce que le mélange soit homogène et qu'on ne voit plus de trace de farine (pas de sel pour l'instant, juste la farine et l'eau). Important : la quantité d'eau sera à ajuster en fonction de la qualité de la farine utilisée : commencer par 250 g, puis ajouter l'eau 10 g par 10 g jusqu'à obtenir une consistance pas trop collante. S'il y a trop d'eau, on n'obtiendra pas le beau windowpane recherché. Ma farine T65 achetée chez mon boulanger absorbe beaucoup d'eau et je l'utilise habituellement avec un taux d'hydratation entre 70 et 75%.

Le mélange est grossier, mais ça n'a pas d'importance, le temps va travailler pour nous.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante toute la nuit.

Le lendemain matin, constater comment la magie à opérer :

Faire le windowpane sur l'autolyse : il est parfait ! Ce sont les enzymes contenues naturellement dans la farine qui ont créées le réseau de gluten. De plus, ce réseau de gluten est très extensible ce qui favorise l'alvéolage (il est plus facile de gonfler à la bouche un ballon de baudruche qu'une chambre à air : le ballon est plus extensible).

Ajouter la poolish à l'autolyse et mélanger à la main.

Ajouter le sel et mélanger à la main jusqu'à ce que le mélange soit homogène, environ 5 minutes.

Prélever un petit morceau de pâte qui va nous servir d'échantillon pour évaluer le degré de fermentation. Ici, on ne dit pas : laisser reposer la pâte 1 heure, ou 2 heures ou 3 heures jusqu'à son doublement. Ceci n'a pas beaucoup de sens car beaucoup de facteurs interviennent : la température ambiante, la quantité de levure, la qualité du pétrissage, le type de farine, etc. Il est d'autres parts difficile d'évaluer le doublement pour une pâte déposée dans un saladier. Le meilleur moyen est donc d'utiliser une petite quantité de la pâte et de la mettre dans un petit récipient en verre à bords droits. J'utilise un petit Bécher gradué de 100 ml qui est parfait pour cet usage. On note le niveau de départ, puis quand il a doublé, le pointage est terminé. Ce petit truc permet de mener à son terme la fermentation qui est un point clé de la panification pour obtenir un pain léger et aéré.

Plus simplement, on peut déposer toute la pâte dans un grand Bécher gradué qui permettra de bien visualiser le niveau de fermentation.





Couvrir la pâte et la déposer à côté de l'échantillon jusqu'à ce que ce dernier ait doublé de volume. Dans ma cuisine à 19,8°C (hiver oblige), ça a pris 6 heures. Sans cette petite astuce, je n'aurais pas été capable d'évaluer correctement la fermentation et je l'aurais arrêtée certainement beaucoup trop tôt. Le prélèvement d'un échantillon est une technique à utiliser pour tous les types de panifications, que ce soit à la levure, au levain liquide, au levain ferme : la seule différence sera le niveau de fermentation très facile à évaluer dans ce cas : pour la levure, on double de volume alors que pour le levain, l'augmentation sera généralement de 30 à 50%.

Beurrer un moule à pain sans couvercle de 270x100x90 mm.

Plier la pâte nord-sud, est-ouest ou en « coil fold » dans son récipient (on saisit la pâte avec les doigts mouillés, on la soulève en l'étirant, puis on la rabat sur elle-même. On tourne le récipient d'un quart et on fait le même rabat, et ainsi de suite jusqu'à obtenir un pâton ayant retrouvé de la

force).

Transférer et retourner la pâte sur le plan de travail.

Bouler en utilisant un coupe-pâte afin de lui donner de la tension.

Couvrir et laisser détendre 15 minutes (ceci permet au gluten de se détendre afin de faciliter le façonnage).

Façonner selon la procédure montrée ci-dessous : retourner la pâte sur le plan de travail et l'étendre en un rectangle grossier. Rabattre le coté gauche sur la moitié du pâton. Rabattre le coté droit par-dessus en appuyant légèrement pour souder. Attraper l'extrémité supérieure de la pâte, l'étirer vers l'extérieur puis l'enrouler. Continuer l'enroulement en étirant la pâte à chaque fois. Souder les extrémités en mouillant légèrement la pâte si besoin est pour qu'elle colle. Déposer la pâte dans le moule beurré avec la soudure au-dessous.



Aplatir le pâton



Replier le coté gauche sur le milieu



Replier le coté droit par-dessus



Enrouler tout en étirant le pâton pour lui donner de la force

Nous avons ici 2 possibilités : soit procéder à l'apprêt puis à la cuisson à la suite; soit à procéder à un apprêt écourté puis à mettre au réfrigérateur à 4/5 °C pour une durée de 4 à 24 heures, puis procéder à la cuisson.

Méthode directe

Couvrir et laisser reposer (c'est l'apprêt) jusqu'à un test du doigt satisfaisant. On enfonce légèrement le doigt sur la pâte : si l'empreinte revient rapidement, il faut continuer l'apprêt. Si l'empreinte persiste et ne revient, il faut enfourner d'urgence. Le bon moment, c'est quand l'empreinte persiste 1 ou 2 secondes et revient doucement.

Méthode indirecte

Couvrir et commencer l'apprêt à température ambiante pour 30 minutes avant de mettre au réfrigérateur pour 4 à 24 heures. C'est la méthode que j'ai choisie ici avec un passage au réfrigérateur de 18 heures.



Cuisson :

Que la pâte ait terminée son apprêt à température ambiante ou

au réfrigérateur, nous allons procéder à la cuisson (note : on ne remet pas le pâton réfrigéré à température ambiante avant de le cuire, on le cuit directement à la sortie du réfrigérateur).

Préchauffer le four à 230 °C, sole et voûte, avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas) et une lèchefrite glissée au-dessous. La pierre doit chauffer au moins 1 heure avant utilisation.

Préparer un petit récipient avec 30 ml d'eau bouillante.

Avec une lame de rasoir humidifiée, faire 1 grigne longitudinale à la surface du pain.

Vaporiser de l'eau à la surface du pain.

Enfourner et verser immédiatement les 30 ml d'eau bouillante dans la lèchefrite pour générer de la vapeur.

Cuire une trentaine de minutes (32 minutes pour moi).

Si le dessus dore trop vite, poser une feuille de papier aluminium sur le pain.

Défourner, retirer le pain de son moule et le remettre dans le four allumer et fermer pendant 5 à 10 minutes (5 minutes pour moi) pour le « sécher » et obtenir une croûte plus croustillante.

Refroidir sur grille.



Température interne : 95 °C

Poids après cuisson : 677 g pour un poids de pâte de 771 g soit 12% de perte.

