

Pain de seigle sans levain

écrit par Pariseyn | 9 octobre 2016



Un pain de seigle sans levain, qui plus est au lait fermenté, ça m'a intrigué. En tout cas, le résultat est à la hauteur car le goût et le moelleux sont parfaits. Une recette venue d'Allemagne, où le seigle est beaucoup plus utilisé que par chez nous....

Ingrédients, pour un pain de 1 kg ou 2 de 500 g :

Pour la poolish de seigle :

150 g de farine de seigle complète T170

300 g de lait fermenté (Ribot, Leben...)

1 g de levure fraîche

Pour le gruau :

60 g de chapelure

160 g de lait fermenté

Pour la pâte :

La poolish de seigle

Le gruau

200 g de farine de seigle T170

150 g de farine de blé T80

60 g de lait fermenté

9 g de levure fraîche

10 g de sel

La veille, préparer la polish :

Peser les ingrédients.

Dans un récipient, verser le lait fermenté, diluer la levure puis ajouter la farine.

Mélanger au fouet pendant 3 à 4 minutes pour éliminer tous les grumeaux.

Nettoyer le tour du récipient à l'aide d'une corne.

Couvrir et laisser fermenter 14 à 16 heures à température ambiante.

Le jour même, préparer le gruau :

Peser les ingrédients.

Dans une casserole, porter le lait fermenté à ébullition : il a tendance à cailler, mais ce n'est pas grave.

Mettre la chapelure dans un récipient et ajouter le lait fermenté.

Mélanger énergiquement, la pâte formée est assez épaisse.

Couvrir et laisser refroidir.

Préparer la pâte :

Peser tous les ingrédients.

Dans un récipient, délayer la levure dans le lait fermenter.

Verser ce mélange sur la polish, ajouter le gruau et mélanger le tout : c'est le mélange humide.

Dans un récipient, verser les farines, le sel : c'est le mélange sec.

Verser les ingrédients secs sur le mélange humide et mélanger à l'aide d'une corne jusqu'à obtenir une pâte homogène :

celle-ci est lourde et collante, c'est normal. Fraser pendant 5 à 6 minutes, puis laisser reposer, couvert, 20 minutes.

Verser la pâte sur le plan de travail fariné.

Pétrir pendant 7 à 10 minutes en utilisant la méthode « Roll and Fold », paragraphe B, montrée [ici](#) en remettant de la farine quand nécessaire. La pâte n'a pas vraiment d'élasticité, contrairement à une pâte à la farine de blé. Elle colle, il ne faut pas hésiter à ajouter de la farine pour qu'elle soit correctement manipulable.

Huiler le saladier dans lequel le frasage a été réalisé et déposer la pâte.

Couvrir et laisser pointer pendant 30 à 40 minutes : la pâte gonfle mais ne double pas totalement de volume.

Préchauffer le four à 240°C, chaleur statique (non ventilé donc), sole et voûte, avec une pierre à pain en position basse et une lèchefrite au-dessous. La pierre à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement.

Dégazer la pâte sur le plan de travail fariné en l'aplatissant, puis peser 2 pâtons égaux (ici 548 g).

Former deux boules lisses.

Placer les pâtons dans 2 bannetons de 21 cm de diamètre, généreusement farinés, *soudure au-dessus*. Si vous ne possédez pas de banneton, déposer les pains, *soudure en-dessous*, sur une plaque revêtue de papier cuisson.

Couvrir et laisser lever 60 minutes.

Préparer un verre d'eau de 8 à 10 cl.

Préparer une plaque de cuisson ajourée revêtue de papier cuisson.

Retourner les bannetons sur la plaque.

Grigner les pains.

Enfourner en versant le verre d'eau sur la lèchefrite pour créer un « coup de buée ».

Baisser la température à 200 °C.

Cuire pendant 30 à 40 minutes, en surveillant la coloration (ici la durée de cuisson est de 35 minutes).

Le pain doit sonner creux quand on tapote le dessous. Si ce n'est pas le cas, remettre à cuire quelques minutes.

Faire refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 96 °C.

Poids après cuisson 480 g.



Note : le titre mentionne bien : « *pain de seigle* », et non pas, « *pain au seigle* », comme d'autres recettes déjà publiées ici. On parle d'un pain de seigle quand cette farine représente plus de 65% de la farine totale.