

# Pain épeautre et kamut

écrit par Pariseyn | 2 août 2019



Après la [baguette de Pierre Nury](#), voici une recette de Yohan Ferrant qui utilise la même méthode Respectus Panis. Elle implique un mélange de farine de petit épeautre (ou engrain) et de farine de Khorasan. Le blé de Khorasan (issu de cette région au nord-est de l'Iran) fait partie des blés « anciens », c'est-à-dire qui remontent à la préhistoire et qui n'ont pas été modifiés génétiquement, du moins, pas par l'homme. Il a été redécouvert en Egypte par un américain qui l'a multiplié aux Etats-Unis et l'a commercialisé sous le nom de Kamut® (« blé » en égyptien). L'engrain (*triticum monococcum*) fait également partie des blés « anciens » et il était déjà bien établi à l'âge de fer et du bronze. Ces deux blés anciens qui avaient été oubliés pour des questions de rentabilité, sont devenus intéressants pour leurs qualités nutritives et gustatives. Ils contiennent moins de gluten que le blé classique et c'est pour cette raison qu'ils sont souvent mélangés avec de la farine de blé classique pour obtenir une levée correcte de la pâte (indispensable pour l'engrain, moins pour le Kamut®). Ici, Yohan les a associés dans une formule à taux d'hydratation élevé qui aboutit à une pâte « douce » comme disent les boulangers, donc assez collante. Mais en farinant bien le plan de travail, on s'en sort très bien, d'autant que le résultat en vaut vraiment la peine par la saveur raffinée de ce pain.

On peut remplacer l'engrain par de la farine d'épeautre, dite aussi grand épeautre ou blé des gaulois (*triticum spelta*) qui est également un blé ancien, panifiable, que l'on trouve soit sous sa forme d'origine « souche pure », c'est-à-dire non hybridée, soit sous une forme plus récente, qui elle, a été hybridée avec du blé pour améliorer son rendement.

Ingrédients, pour 2 pains :

300 g de farine de Khorasan T65 Naturaline (11,4% de protéines)

200 g de farine de petit épeautre T70 Naturaline ( $\approx$  7% de gluten)

340 g d'eau + 50 g d'eau de bassinage

12,5 g de sel

180 g de levain liquide 100% rafraîchi 4 à 6 heures avant

Température de base : 48°C

Je suggère de réaliser cette recette sur 2 jours selon le schéma suivant :

J-2 18h00 : rafraîchi du levain avec les farines de Khorasan et d'épeautre.

J-1 6h00 : rafraîchi du levain avec les farines de Khorasan et d'épeautre.

J-1 11h00 : Fabrication de la pâte

J-1 15h00 : mise au froid

J0 7h00 : fin de la recette et cuisson

J0 11h00 : le pain est prêt !

- 

Avant rafraîchi

- 

3 heures plus tard

- 

Les ingrédients

Fabrication de la pâte :

Peser tous les ingrédients.





Tamiser les farines.

Verser 340 g d'eau dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur.

Ajouter les farines et pétrir à V1 pendant 4 minutes (la pâte se décolle des parois).

Ajouter le sel et le levain liquide. Pétrir à vitesse V1 jusqu'à ce que tout le levain soit absorbé : environ 7 minutes.

Passer à vitesse V2 et verser petit à petit l'eau de bassinage, pas trop à la fois, jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée, environ 8 minutes. L'absorption de l'eau se fait aisément si l'on prend son temps, mais la pâte ne se décolle plus vraiment des parois du bol. Cela n'a guère d'importance compte tenu de la longue période de repos qui achèvera la constitution du réseau de gluten.

-   
Tamiser les farines
-   
Frasage eau + farines
-   
Ajout sel et levain
-   
Fin de pétrissage

Fariner généreusement le plan de travail.

Transférer la pâte dessus en s'aidant d'une corne : c'est très collant, ce qui est normal.

Étirage / Soufflage :

Avec les mains farinées, faire un rabat (nord-sud, est-ouest)

en enlevant à chaque fois le surplus de farine à l'aide d'une brosse souple. Refaire au besoin cette opération en fonction de la force de la pâte, mais pas plus de 3 fois en tout. Bouler grossièrement en faisant tourner le pâton sur le plan de travail.

Transférer la pâte dans un bac et laisser pointer 2h30 à température ambiante en faisant un rabat sur plan de travail au bout d'1h15.

A la fin du pointage à température ambiante, faire un rabat sur plan de travail fariné, remettre en bac et entreposer au réfrigérateur pour 16 heures (idéalement à 4°C).

Le jour J, sortir la pâte du réfrigérateur et laisser tempérer sur le plan de travail pendant 2 heures.

Bien fariner le plan de travail et y verser la pâte, en dégazant le moins possible.

Peser la pâte : ici 1067 g.

Diviser en 2 pâtons de 533 g

Former un boudin en repliant la pâte sur elle-même. Laisser reposer 20 minutes : la pâte détendue sera plus facile à façonner.

Préchauffer le four à 270 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) 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 doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement.





Préparer une couche farinée ou une plaque de cuisson revêtue d'une feuille de papier sulfurisé.

[Façonner en baguette](#) ou en bâtard comme montré sur cette vidéo, mais en douceur, sans dégazer. Replier le tiers supérieur vers le centre et presser avec le bout des doigts.

Tourner le pâton de 180°, plier un peu plus du tiers supérieur vers le centre et presser avec le bout des doigts. Plier en deux dans la longueur et souder les bords à l'aide du talon de la main. Rouler avec les mains à plat si nécessaire, en partant du centre vers les bords jusqu'à obtenir une longueur voulue. Il faut avoir la main légère pour dégazer le moins possible.

Déposer chaque pain sur la couche en faisant un pli pour les séparer ou les déposer sur la plaque de cuisson, soudure **au-dessous**.

Laisser reposer 45 minutes à couvert. Faire le test de l'empreinte du doigt après 30 minutes. Si l'empreinte disparaît après 2 secondes, on peut continuer l'apprêt. Si l'empreinte persiste, il faut se dépêcher d'enfourner !

-   
Mise en température
-   
Avant division
-   
Mise en forme
-   
Pointage sur couche

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

A l'aide d'une réglette, transférer les pains de la couche vers la pelle à pain revêtue d'une feuille de papier cuisson en la faisant basculer à chaque fois et en prenant soin de remettre la soudure **au-dessous**.

Grigner les pains de 4 à 5 coups de lame nets à 45°C (ceci est important pour permettre l'ouverture « en oreille » de la grigne). La pâte étant relativement molle, on peut améliorer le coup de lame en réalisant les dernières 15 minutes de

l'apprêt au réfrigérateur pour raffermir la surface de la pâte. De plus, je mouille la lame de rasoir pour que celle-ci ne colle pas à la pâte.

Enfourner la plaque de cuisson ou faire glisser les pains de la pelle sur la pierre à pain et verser aussitôt 30 ml d'eau dans la lèchefrite.

Cuire entre 20 et 25 minutes en surveillant la coloration (ma fournée a cuit 23 minutes). Couper le four et entrouvrir la porte. Laisser les pains sécher dans le four pendant 10 minutes.

Température interne : 98°C.

Laisser refroidir sur grille.

Poids après cuisson : 445 g.

- 

Séchage au four

- 

Une mie bien alvéolée

Croustillant et bien alvéolé, ce pain a un délicieux gout de noix apporté par la farine d'engrain.

