

Pain noir à l'américaine

écrit par Pariseyn | 15 mars 2017



Descendant du fameux pain de seigle au levain venu d'Allemagne et des pays de l'est, à la mie humide et très dense, et dont la couleur brune est due à une longue cuisson à basse température, j'ai nommé le pumpernickel, voici une version d'outre atlantique, beaucoup moins dense et à la mie plus aérée par mélange de farine de blé à la farine de seigle, et dont la coloration n'est pas due à une longue cuisson mais à l'apport de mélasse, de chocolat et de café. Une recette qui implique un levain-levure que l'on aura intérêt à préparer la veille.

Ingrédients, pour un pain d'environ 980 g

Pour le levain-levure :

100 g de farine de blé T65 bio Casino 12% de gluten

90 g de farine de seigle T170 Moulin de Navilly

2,5 g de levure sèche instantanée

1 g de graines de carvi ou de cumin

300 ml d'eau + 100 ml pour le bassinage

20 ml vinaigre de cidre (1 cs + 1 cc)

28 g de sucre inverti ou de miel

25 g de mélasse noire

15 g de caramel liquide

Pour la Pâte :

315 g de farine de blé T65 bio Casino 12% de gluten

90 g de farine de seigle T170 moulin de Navilly

1,3 g de levure sèche instantanée

19 g de cacao en poudre non sucré

12,5 g de sucre en poudre

2 g de café soluble

10 ml d'huile neutre

10 g de sel fin

Des graines de sésame pour le décor

Préparation du levain-levure :

Dans un grand saladier, mélanger la farine de blé, la farine de seigle, la levure et les graines de carvi.

Délayer soigneusement à l'aide d'un fouet le sucre inverti (ou le miel) et la mélasse dans les 300 ml d'eau, puis ajouter le vinaigre et le caramel liquide. Mélanger et s'assurer que tout est bien dissous.

Creuser un puits, verser le mélange liquide, puis mélanger avec une cuillère ou un fouet danois pendant 2 min pour incorporer de l'air. Nettoyer les bords avec une spatule en silicone. Il ne doit plus y avoir de grumeaux et la consistance est celle d'une pâte à gaufres. Réserver sur le plan de travail.

Préparation de la pâte :

Mélanger dans un saladier la farine de blé, de seigle, le sucre, le cacao et le café soluble. Mélanger bien pour homogénéiser.

A l'aide d'une cuillère à soupe, verser délicatement ce mix sur le levain-levure sans mélanger. Les farines doivent

couvrir toute la surface du levain-levure.

Couvrir, laisser reposer 1 heure à température ambiante puis entreposer au bas du réfrigérateur pour la nuit et jusqu'à 24 heures.

Le lendemain, la farine a craquelé sous la pression du levain qui est devenu mousseux.

Tous les éléments étant froids, le pétrissage se passe mieux car la pâte est beaucoup moins collante, ce qui est normale pour une pâte contenant de la farine de seigle.

Verser le sel et l'huile dans le bol du robot. Ajouter l'ensemble du levain-levure et des farines. Verser la levure de la pâte par-dessus.

Frasage : 6 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Au bout de 5 minutes de frasage, commencer à verser petit à petit l'eau de bassinage en continuant de laisser tourner le robot.

Pétrissage : 13 minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi). Après avoir ajouté une cuillère à soupe d'eau, la pâte devient collante, puis retrouve de la consistance. ajouter un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit absorbée et ainsi de suite jusqu'à l'absorption totale de l'eau. La pâte doit être lisse et se décoller parfaitement de parois du bol. Cela a pris une vingtaine de minutes en tout. La pâte était à 12/13 ° C au début du frasage et à 18 °C à la fin du pétrissage.

Huiler un saladier et y transférer la pâte que l'on fera tourner sur elle-même pour l'enduire complètement.

Couvrir et laisser reposer 1h30 à 2 heures à température ambiante (2h08 pour moi). Ma pâte étant encore froide, même après le pétrissage, je l'ai mise à pousser dans le four chauffé 1 minute puis arrêter, avec un bol d'eau chaude à l'intérieur. On atteint ainsi une trentaine de degrés. Il faut

que la pâte double de volume.

Bien fariner (la pâte est collante, c'est normal) le plan de travail, y verser la pâte, dégazer du bout des doigts et faire un pli simple en portefeuille : on étire, on replie d'un tiers, et on rabat l'autre tiers par dessus. Arrondir et remettre dans le saladier, huiler, rouler la pâte pour qu'elle soit enduite d'huile, couvrir et laisser à nouveau lever à température ambiante pendant 1 heure à 1 heure 30 (1h28 pour moi). Cette opération aère la pâte, lui redonne de la force et permet à la fermentation de reprendre plus efficacement.

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.

Huiler un moule antiadhésif de 29x11x10 cm ou revêtir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Fariner le plan de travail et transférer la pâte. Aplatir et façonner en boudin de la longueur du moule si vous en utilisez un ou en pain comme montré sur cette [vidéo](#), paragraphe « **Façonnage** » .

Déposer la pâte sur la plaque de cuisson ou dans le moule huilé, soudure au-dessous. On peut aussi utiliser un banneton fariné, façonner la pâte en boule et l'y déposer soudure au-dessus cette fois. Si l'on utilise un moule comme moi, bien aplatir la pâte sur le fond pour que le dessus du pain soit régulier.

Laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume ou qu'elle atteigne 75% de la hauteur du moule. Faire le test du doigt : la pâte est prête à enfourner quand l'empreinte de l'index s'efface en 2 secondes. Faire ce test 30 minutes avant la fin, puis tous les quarts d'heure.

Si vous avez utilisé un banneton, retourner le pâton sur la plaque revêtue de papier cuisson.

Grigner le pain en fonction de la forme que vous lui avez donné. J'ai utilisé un moule avec couvercle donc il n'y a pas eu besoin de scarification.

Vaporiser un peu d'eau à la surface et parsemer de graines de sésame doré.

Enfourner en versant 20 ml d'eau dans la lèchefrite. Il n'est pas nécessaire de la faire quand on utilise comme moi un moule fermé.

Cuire pendant 15 minutes, puis baisser la température à 190 °C et laisser cuire encore 15 à 20 minutes (pour moi, 30 minutes de cuisson en tout).

Démouler si vous avez utilisé un moule et laisser refroidir sur grille.



Température interne en fin de cuisson : 97 °C.

Poids après cuisson : 980 g (pour 1080 g de pâte au départ).



Voilà, vous avez tout ce qu'il faut pour vous concocter de merveilleux sandwiches ; à vous de trouver les garnitures qui iront avec. Pour moi, [le Reuben](#) est tout désigné, mais il n'y a pas que lui.

Ce pain est aussi délicieux le lendemain, toasté et accompagné de beurre et d'une « Old English Marmelade ».

Source : [Le Pétrin](#)