

Pain polaire

écrit par Pariseyn | 10 novembre 2017



Après un pain allemand, on remonte un peu plus vers nord avec la recette du pain polaire (tunnbröd en suédois), consommé tous les jours sous forme de sandwiches dans les pays nordiques. Il fait partie des pains qui ne nécessitent qu'une simple poêle pour être cuit. La recette, issue de l'INBP, comprend 3 agents levants.

Ingrédients, pour 14 à 16 disques :

800 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

200 g de farine de seigle T70 (j'ai mis de la T170)

500 ml d'eau

150 g de levain ferme

150 g de crème fraîche épaisse

30 g de sucre en poudre

20 g de sel

20 g de levure fraîche

10 g de poudre à lever (levure chimique)

10 g de graines de fenouil

Température de base : 56 °C

Peser tous les ingrédients et les mettre dans la cuve du robot équipé du pétrin spirale. La température dans ma cuisine étant de 21 °C le jour de la fabrication de ce pain, j'ai mis de l'eau à 14 °C.

Petit rappel :

Température de base = température ambiante + température de la farine + température de l'eau de coulage. La température ambiante et la température de la farine sont généralement identiques. La température de l'eau ou du liquide de coulage est donc le seul paramètre que l'on peut faire varier pour respecter la température de base demandée. Ici, la température de l'eau sera égale à température de base – température de la farine – température ambiante, soit $56 - 21 - 21 = 14$.

Fraser 5 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Pétrir 3 minutes en vitesse 2 (position 1 pour moi).

Bouler la pâte et la transférer dans un saladier, couvrir et laisser pointer 1 heure à 25 °C. En mettant un bol d'eau bouillante dans le four éteint, on obtient une température de 25/26 °C.

Transférer la pâte sur le plan de travail fariné et dégazer. Vu la quantité, il est plus aisé de procéder en deux fois et donc de couper le pâton en deux parties. On maîtrisera mieux l'épaisseur sur une petite abaisse que sur une très (trop) grande.

Abaïsser la pâte à 2 ou 3 mm d'épaisseur au rouleau et la déposer sur une plaque revêtue de papier cuisson (j'ai fait 3 mm à l'aide du rouleau calibré Tupperware, mais il vaudrait mieux 2 mm).

Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette ou d'un pique vite. On ne veut pas que la pâte forme une poche à la cuisson mais reste bien plate.

Transférer la pâte abaïssée au réfrigérateur pour 20 minutes.

Bien fariner le plan de travail. Découper à l'aide d'un couteau des disques de 16 cm de diamètre. J'ai utilisé un petit récipient en verre comme gabarit. Si le plan de travail

n'est pas suffisamment fariné, les disques découpés vont collés et se déformeront quand on essayera de les décoller ce qui serait très dommage. Lorsque l'on a terminé une première abaisse, il faut repétrir une minute ce qui reste, bouler et laisser reposer 15 minutes minimum. On réalise une nouvelle abaisse dans laquelle on extraira d'autres disques. Un pâton prélevé dans les conditions ci-dessus pèse environ 117 g (pour une abaisse de 3 mm).

Déposer les disques sur une feuille de papier cuisson, couvrir et laisser reposer 1 heure à 25 °C.

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu doux sans matières grasses (position 5 sur 9 sur ma plaque à induction).

Cuire chaque disque environ 30 secondes de chaque côté. Le produit doit rester blanc.

Transférer sur grille et déposer les pains polaires les uns sur les autres en les couvrant d'un linge pour éviter le dessèchement.



Ces pains sont très moelleux et ont une mâche particulièrement agréable. J'ai mis les graines de fenouil comme indiqué dans la recette mais j'ai trouvé que le goût était trop marqué, masquant partiellement la saveur des autres éléments du sandwich. La prochaine fois, je n'en mettrai pas.

Poids après cuisson : environ 114 g soit une très faible perte, ce qui explique le moelleux.

