

# Pain à sandwich brasserie

écrit par Pariseyn | 17 juillet 2016



Une excellente alternative aux classiques pains à hamburger, moins brioiché, à peine plus croustillant et aussi moelleux qu'un bun classique.

Ingrédients, pour 6 pains :

500 g de farine T65 bio Géant Casino 12% de gluten

15 g de levure fraîche

5 g de sucre en poudre

10 g de sel

300 ml d'eau brute

15 g d'huile de tournesol

Préparer et peser tous les ingrédients.

Dans un saladier, verser la farine, le sel, le sucre et émietter la levure.

Dans un verre doseur, verser 300 ml d'eau et 15 g d'huile de tournesol.

Verser le mélange humide sur le sec et mélanger à l'aide d'une corne pendant 5 minutes (frasage).

Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Sur le plan de travail fariné, verser la pâte à l'aide d'une corne. Elle colle un peu, c'est normal.

Pétrir pendant 7 à 10 minutes en utilisant la méthode montrée

au [paragraphe « B. Fold and Roll »](#):

1. Etirer verticalement la pâte pour former un ovale grossier.
2. Rabattre le haut de la pâte sur le bas.
3. Former un boudin à l'aide du talon du poignet en repoussant la pâte vers le haut: ne pas utiliser les doigts, juste le talon du ou des deux poignets.
4. Tourner le boudin formé de 90°.
5. Rabattre le haut vers le bas.
6. Former un boudin à l'aide du talon du poignet en repoussant la pâte vers le haut: ne pas utiliser les doigts, juste le talon du ou des deux poignets.

Recommencer l'opération 2 à 4 pendant environ 7 à 8 minutes au bout desquelles la pâte doit être lisse et homogène.

Pour s'assurer qu'elle est correctement pétrie, enfoncez votre index : la marque laissée doit s'effacer rapidement comme montré [ici](#).

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

Couvrir et laisser pointer pendant une heure. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.



Peser la pâte (ici, nous avons 848 g). Fariner le plan de travail et déposer la pâte à l'aide d'une corne.

Etirer la pâte en rectangle, puis à l'aide du rouleau, aplatir jusqu'à une épaisseur de 1 cm.



Retourner la pâte, fariner si elle colle, et recommencer à

aplatir jusqu'à 1 cm d'épaisseur en vous assurant que la pâte ne colle plus du tout au plan de travail : si c'était le cas, les carrés que vous allez découper ne garderaient pas leur dimensions et se rétracteraient.

Si vous avez un emporte-pièce de 10×10 cm, l'utiliser pour tailler des carrés de 10×10 cm. Sinon, à l'aide d'un gabarit, ou d'un décimètre, découper des carrés de 10 x 10 cm, ou 12 x 12 cm pour les gros mangeurs, avec un roulette à pizza. Cela m'a donné 6 pains d'environ 130/135 g, plus 106 g de pâte que j'ai congelée pour m'en servir plus tard dans une recette demandant de la pâte fermentée.



Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute), avec une pierre à pain en niveau bas, et une lèchefrite métallique juste au-dessous. Compter un bonne heure de préchauffage avec une pierre à pizza de 3 cm d'épaisseur.

Déposer les carrés sur une plaque d'aluminium revêtue de papier cuisson, couvrir et laisser reposer une heure ou jusqu'à ce que les pains doublent approximativement de volume : pour moi, il n'a fallu que 47 minutes compte tenu de la température ambiante élevée (26 °C).

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- Si l'empreinte reste enfoncée dans la pâte, et que la surface apparaît translucide (au lieu d'être opaque) et que l'on devine des bulles d'air sous la surface, c'est trop tard : il est urgent d'enfourner !
- Le bon moment est quand le doigt laisse une empreinte qui se referme complètement au bout de 2 secondes. Il

est conseillé de faire le test du doigt 30 minutes après le début de l'apprêt, puis toutes le 10 minutes.

✘ Enfourner pour 12 à 15 minutes en versant 5 à 10 dl d'eau dans la lèchefrite pour provoquer le coup de buée.

✘

Défourner (les miens ont cuits 12 minutes) et laisser refroidir sur grille.

Température interne en sortie de four : 97 °C.

Le poids après cuisson est d'environ 110 g.

✘✘ Ces petits pains se congèlent très bien. Pour les utiliser, il suffit de les sortir 4 heures avant et de les laisser décongeler à température ambiante. Ils se réchauffent 10 à 20 secondes par pain au four à micro-ondes enveloppé d'un essuie-tout à demi humecté.

A vous de voir la garniture qui vous conviendra le mieux : hamburger, saumon fumé, jambon cru, fromages, légumes grillés, etc.