

# Pains beignets

écrit par Pariseyn | 3 mai 2018



Ça n'est pas leur vrai nom... J'ignore d'ailleurs s'ils ont un nom spécifique car leur recette est toujours accompagnée de celle des fameuses fricassées tunisiennes, ces mini sandwiches irrésistibles. C'est la seule utilisation que je leur connaisse pour l'instant. On pourrait les appeler petits pains à fricassées ou petits pains frits. J'ai choisi « pain beignet » car ils sont cuits comme des beignets, c'est-à-dire frits dans l'huile. Ils tiennent donc plus du beignet salé que du pain. Autre raison, pendant la cuisson, ils répandent une irrésistible odeur de beignet dans toute la maison.

Ingrédients, pour 12 petits pains :

300 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

1 œuf

135 ml d'eau tiède (30°C)

6 g de sel fin

15 ml d'huile (1 cuillère à soupe)

8 g de sucre en poudre

10 g de levure fraîche ou 3 g de levure sèche instantanée

**A la main :**

Dans un saladier, verser la farine, le sel et le sucre, émietter la levure : c'est le mélange sec.

Battre l'œuf avec 135 ml d'eau. Ajouter l'huile : c'est le mélange humide.

Faire un puits dans le mélange sec et verser le mélange humide.

Fraser à la corne jusqu'à ce que tous les éléments soient rassemblés, environ 3 minutes.

Verser la pâte sur le plan de travail fariné, et pétrir 5 à 10 minutes selon la méthode « [fold and roll](#) », paragraphe « A la main » alinéa B (pour moi, 7 minutes ont été suffisantes). Cette pâte est très facile à manipuler.

#### **Au robot :**

Mélanger dans un saladier les ingrédients secs : farine, sel, sucre et levure sèche ou la levure fraîche émiettée.

Dans un autre récipient, mélanger les ingrédients liquides : l'eau, l'œuf et l'huile.

Verser les ingrédients liquides dans le bol du robot équipé du pétrin spirale.

Ajouter les éléments secs et fraser à vitesse 1 (position « Min » pour moi) pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient rassemblés.

Pétrir une dizaine de minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple et qu'elle soit décollée des parois du bol.

Remettre la pâte dans un saladier et laisser reposer à couvert pendant 1 à 2 heures selon la température, jusqu'au doublement en volume (pour moi, environ 1h40).

Dix à quinze minutes avant son utilisation prévue, faire préchauffer une friteuse à 180 °C. Enlever le panier qui ne nous sert pas ici.

[Dégazer](#) et peser la pâte : ici 501 g.

Diviser en 12 pâtons de poids égal, environ 42 g.

Étirer le pâton à 9h – 15h, et replier vers le centre. Même chose à 12h-18h. Puis replier vers le centre en tournant à chaque de quelques degrés pour bien lisser la « peau ».

Bouler et laisser reposer 10 minutes à couvert.

Façonner en navettes de 8 cm de longueur environ : étaler le pâton du bout des doigts en un cercle approximatif. 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..

Couvrir et laisser reposer pendant 30 à 45 minutes (ici, 40 minutes) sur une plaque revêtue de papier sulfurisé **fariné**.

Faire frire les pains par 3 ou par 4, pendant 5 minutes en tout, en les retournant souvent à l'aide d'une écumoire, pour qu'ils soient dorés uniformément. Attention en les manipulant, ils se déforment facilement, surtout s'ils collent un peu au papier sulfurisé : c'est pour cette raison qu'on le farine.

Réserver dans un plat revêtu de papier absorbant.

Les pains sont durs en sortie de cuisson mais vont s'assouplir en refroidissant.



Ils se congèlent très bien une fois cuits. Il suffira de les faire décongeler quelques heures sur le plan de travail dans leur sac congélation.

Une fois refroidis, ces petits pains ont une structure souple, une mie assez peu alvéolée mais très moelleuse.



En empilant toutes le opérations, compter 4 heures pour avoir des petits pains tous chauds.