

# Pâte à pizza Jim Lahey

écrit par Pariseyn | 20 août 2017



Jim Lahey est un des promoteurs du pain sans pétrissage dont les résultats, pour un amateur, sont étonnants compte tenu du peu de travail demandé. Les opérations sont très simples, mais il faut commencer la veille. C'est ce long temps de repos qui développe le réseau de gluten et bonifie les arômes. Une pâte délicieuse sans (presque) rien faire ! On notera qu'il n'y a pas d'huile dans cette pâte, ce qui correspond, pétrie ou pas, à la recette de la « vraie » pizza napolitaine, ma préférée version Margherita.

Ingrédients, pour 2 pizzas individuelles de 27 à 29 cm :

250 g de farine Manitoba Typo 0 à 13,5% de gluten (*note*)

175 ml d'eau

0,5 g de levure sèche instantanée Francine ou équivalent

5 g de sel fin

Peser tous les ingrédients. Tamiser la farine.

Verser les ingrédients secs dans un saladier, mélanger et faire un puits.

Ajouter un peu d'eau et commencer à mélanger à l'aide d'une corne.

Continuer à fraser en finissant d'ajouter l'eau jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée. Cela prend 3 à 4 minutes. La pâte est très collante, ce qui est normal compte tenu de son taux d'hydratation (70%). Nettoyer les bords du bol avec la corne.

Couvrir et laisser reposer 18 heures à température ambiante.

Pour consommer une pizza à midi, il faut donc commencer la veille vers 16h00.

Le lendemain, fariner généreusement le plan de travail et verser la pâte dessus à l'aide de la corne.

En fonction de la taille de la pizza que l'on souhaite réaliser, procéder à la division de la pâte.

Les professionnels donnent les critères suivants :

- Pizza « enfant » : pâton de 120 g pour un diamètre de 20 cm
- Pizza « individuelle » : pâton de 180 g pour un diamètre de 23 à 24 cm
- Pizza « assiette » : pâton de 220 à 230 g pour un diamètre de 29 cm.
- Pizza « à emporter » : pâton de 280 à 300 g pour un diamètre de 33 cm.
- Pizza « à partager » : pâton de 350 à 400 g pour un diamètre de 40 cm.

Ici, on choisit des pizzas « assiette », donc division en 2 pâtons de poids égal, soit 212 g pour une pizza de 28/29 cm. Cette taille est parfaite pour 2 personnes à l'appétit moyen ou une personne ayant un solide coup de fourchette.

A ce stade, il est possible de conserver les pâtons bien emballés au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours. Il faudra les sortir 2 heures avant de les utiliser.

Bouler chaque pâton *sans serrer*.

Couvrir et laisser reposer 1 heure à 1h30. Ceci permet au gluten de se détendre et facilitera grandement le façonnage.

Façonner selon les indications décrites [ici](#)

Préparer une feuille de papier cuisson au format de la pelle à pizza et déposer la pâte dessus.

Faire glisser l'ensemble sur la pelle à pizza.

Garnir avec le ingrédients de son choix.

*Note* : la farine Manitoba est une farine de force particulièrement bien adaptée à la réalisation des pizzas, notamment en cas de fermentation longue, comme ici. La « force » W d'une farine est caractéristique de ses qualités boulangères (élasticité, extensibilité). Elles sont relativement corrélées à la quantité de gluten, mais pas seulement : la qualité du gluten entre en ligne de compte. La farine Manitoba (du nom de la région du Canada à l'origine de ces blés) utilisée ici à une force W supérieure à 280. A titre indicatif, on peut classer les farines selon leur qualités rhéologiques :

- les farines biscuitières, W de 100 à 150.
- les farines boulangères artisanales, W de 150 – 220.
- les farines boulangères industrielles, W entre 220 et 280.
- Si le W est au dessus de 280, on parle de farine de force

On trouve facilement ces farines dans les épiceries italiennes, ou sur [internet](#).