

# Pâte à pizza sur poolish

écrit par Pariseyn | 5 novembre 2022



Nous avons déjà utilisé une poolish pour de nombreuses recettes de pain. Elle présente beaucoup d'avantages, tant au niveau du goût que pour améliorer le moelleux. Dans notre cas, où l'on utilise des farines à fort taux de gluten, la poolish améliore l'extensibilité de la pâte ce qui facilitera son façonnage. Il faudra bien sur commencer la veille car son temps de fermentation est de 16 à 24 heures au froid. L'idéal est de faire la poolish vers 11:00 la veille, pour la mettre au froid vers 13:00. On l'utilisera le lendemain matin vers 9:00 au moment de faire la pâte finale, pour une pizza prête vers 12:00. Pour la pâte elle-même, j'utilise la méthode préconisée par [Vito Iaconelli](#) qui consiste à faire des rabats pendant la fermentation des pâtons afin de renforcer la structure du gluten et ainsi, développer l'alvéolage du produit fini.

Ingrédients, pour environ 700 g de pâte :

Pour la poolish :

- 200 g de farine Manitoba Type « 0 » Molino Spadoni  
13,5% de gluten
- 200 g d'eau de source
- 3 g de levure fraîche
- 3 g de miel

Pour la pâte :

- La poolish ci-dessus
- 220 g de farine Manitoba Type « 0 » Molino Spadoni  
13,5% de gluten
- 100 g d'eau de source
- 5 g d'huile d'olive
- 10 g de sel de mer non traité

Préparation de la poolish la veille :

Dans un pot à bec verseur, délayer la levure fraîche dans l'eau. Ajouter le miel et mélanger. C'est le mélange humide.

Dans un récipient en verre, verser la farine : c'est le mélange sec.

Creuser un puits au centre de la farine et verser la moitié du mélange liquide.

Mélanger en faisant tomber peu à peu la farine de l'extérieur vers l'intérieur pour l'incorporer.

Ajouter le reste du mélange sec et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Couvrir et laisser fermenter 1 heure à température ambiante (24,6°C pour moi).

Mettre au réfrigérateur à 4°C pour 16 à 24 heures.

Le jour J, préparation de la pâte :

Verser l'eau de la pâte (100 g) sur la polish, ainsi que l'huile d'olive (5 g) et le sel (10 g).

Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'un fouet danois.

Ajouter la farine et mélanger à la main (ça colle) pour amalgamer le tout, et dès que la pâte se tient à peu près, verser le tout sur un plan de travail non fariné en récupérant bien tous les restes de farine.

Pétrir selon la méthode classique française dite « [étirage/soufflage](#) » pendant 4 à 5 minutes, pas plus. Le résultat n'est pas parfait, mais c'est sans importance pour l'instant.

Rassembler la pâte avec une corne, la couvrir et observer un temps de détente de 20 minutes.

Cette détente permet à la farine de totalement absorber l'eau et le réseau de gluten de se former tout seul grâce aux enzymes présentes dans la farine.

Il nous suffit maintenant de faire quelques rabats dits en « coil fold » ou « plis en bobines » : on soulève la pâte en son milieu avec les 2 mains jusqu'à ce qu'elle se décolle du plan de travail, puis on la replie sur elle même en faisant un quart de tour à chaque fois. 4 à 5 plis de ce type sont suffisant pour obtenir une pâte lisse et bien pétrie (voir la vidéo ci-dessous).





En fonction du type de pizza que l'on souhaite réaliser, la procédure va légèrement différer mais le principe restera le même.

Pour une pizza en plat, dite « Romana », on utilisera 600 g de pâte pour un plat de 30 x 40 cm (on compte 0,5 g de pâte par  $\text{cm}^2$  de plat, ici  $30 \times 40 = 1200 \text{ cm}^2$ ).

Pour une pizza ronde classique, diviser selon 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.

On peut même réaliser une [focaccia](#) dans un plat de 30 x 40 cm en utilisant 1200 g de pâte : pour la focaccia, on compte 1 g de pâte par cm<sup>2</sup> de plat.

Je vais continuer la recette pour une pizza en plat (pas de division donc), mais la procédure sera la même pour des pâtons individuels.

Après nos quelques « plis en bobines » qui ont finalisés la pâte, faire riper celle-ci sur le plan de travail à l'aide d'une corne ou avec les mains en un mouvement tournant pour donner de la tension à la surface du pâton.

Mettre celui-ci dans un saladier huilé, couvrir et laisser fermenter environ 1 heure à température ambiante.

Transférer le pâton sur un plan de travail non fariné, huiler vos doigts et refaire une boule en repliant la pâte sur elle-même comme sur la vidéo ci-dessous, puis la faire riper sur le plan de travail à l'aide d'une corne ou avec les mains en un mouvement tournant pour donner de la tension à la surface du pâton.

Remettre le pâton dans le saladier huilé, couvrir et laisser fermenter environ 30 minutes à température ambiante.

Transférer le pâton sur un plan de travail non fariné, huiler vos doigts et refaire une boule en repliant la pâte sur elle-même comme sur la vidéo ci-dessous, puis la faire riper sur le plan de travail à l'aide d'une corne ou avec les mains en un mouvement tournant pour donner de la tension à la surface du pâton.

Remettre la pâte dans le saladier huilé, couvrir et laisser fermenter 30 minutes à température ambiante.

Avec l'aimable autorisation de Vito Iaconelli

Au bout de ces 30 minutes, la pâte ou les pâtons sont prêts à être façonnée (en pizza classique, ronde, ou en pizza

rectangulaire, pour une pizza en plat, dite « pizza romana ») sans qu'il soit nécessaire de les rebouler avant le façonnage final.

Avec cette méthode de rabattre la pâte 3 fois pendant sa fermentation, on obtient effectivement une pâte très alvéolée comme le montre le joli « trottoir » ou « cornicione » (corniche) ci-dessous (c'est le nom que donnent les pizzaloïos au rebord de la pizza).

