

# Pâte AB in 5

écrit par Pariseyn | 15 août 2016

❌ « AB in 5 », pour « Artisan Bread in five minutes a day », c'est-à-dire du pain artisanal en 5 minutes par jour. C'est une méthode sans pétrissage mise au point par deux américains, Jeff Hertzberg et Zoë François. Après un frasage succinct, on laisse lever la pâte à température ambiante, puis on la stocke couverte au bas du réfrigérateur pendant deux à trois, et jusqu' à 15 jours. Plus la pâte attend, meilleur sera le pain. Le jour où l'on souhaite faire du pain, il suffit de prélever la quantité de pâte nécessaire, de la façonner puis de la laisser pointer le temps voulu avant de la cuire. D'où le nom de « 5 minutes par jour »: c'est le temps qu'il faut pour extraire un peu de pâte et pour la façonner. C'est la longue fermentation dans le réfrigérateur qui remplace le pétrissage et qui forme le réseau de gluten.

Ingrédients, pour environ 1,7 kg de pâte :

1 kg de farine bio T65 Casino 12% de gluten

700 ml d'eau brute

1 cube de 40 g de levure fraîche

20 g de sel fin

[spacer height= »50px » id= »3"]

La mise en œuvre est simplissime. Prévoir un récipient en plastique de 27,5 x 23,5 x 13 cm, avec couvercle.

Peser tous les ingrédients.

Introduire la farine dans le récipient en plastique, ajouter le sel, émietter la levure (on peut aussi la diluer dans l'eau) et verser l'eau.

Mélanger à l'aide d'une corne pendant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Huiler un film alimentaire et **filmer au contact** (comme sur la photo ci-dessus). Couvrir en posant le couvercle sans l'enfoncer.


Laisser pointer 2 heures à température ambiante (ici 25 °C) ou jusqu'à ce que la pâte ait doublée de volume. Cela peut prendre plus de temps si la température est plus basse.

Fermer le couvercle en l'enfonçant dans son logement pour qu'il soit étanche et mettre le récipient au bas du réfrigérateur.

C'est fini !

Il suffit d'attendre au moins 24 à 48 heures pour extraire la quantité de pâte dont on a besoin et faire son pain.

Noter qu'il est préférable d'attendre 4 à 5 jours car le goût s'améliore avec le temps. Cette pâte peut se garder jusqu'à 15 jours au réfrigérateur, sous réserve qu'elle soit toujours **filmée au contact**, car sinon elle finit par durcir en surface au bout de 8 à 10 jours.

 Vous pourrez faire des [baguettes](#) qui vont étonner vos invités!