

# Pâte fermentée

écrit par Pariseyn | 19 avril 2020



De nombreuses recettes d'artisans boulangers incluent une certaine quantité de pâte fermentée. Il s'agit généralement d'une pâte à pain tout à fait ordinaire que l'on laisse fermenter et que l'on ajoute à la recette concernée. Elle apporte un plus, mais elle n'est pas indispensable. Si l'on veut réaliser une recette incluant de la pâte fermentée et que l'on n'en dispose pas, on ne la met tout simplement pas et on réalise la recette avec les autres ingrédients sans en changer les proportions. Quelle en est alors l'utilité ? La pâte fermentée apporte du goût, favorise le volume et la conservation du pain dans lequel on l'inclut.

Ingrédients, pour 320 g de pâte :

200 g de farine de gruau T45 Gruau d'or 11,5% de gluten\*

120 g d'eau à 25°C

4 g de sel non traité

2 g de levure fraîche

Réalisation à la main, compte tenu de la faible quantité d'ingrédients :

Peser tous les ingrédients.

Diluer la levure dans l'eau.

Tamiser la farine et la verser dans un cul de poule.

Ajouter le sel et mélanger.

Ajouter l'eau levurée et mélanger à la cuillère ou à l'aide d'une corne (ma préférence) jusqu'à ce que tous les ingrédients soient amalgamés et qu'il n'y ait plus de trace

visible de farine.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes à température ambiante.

Pétrir à la main pendant 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit homogène et élastique en utilisant la méthode d'étirage / soufflage montrée [ici](#).

- 

Après frasage

- 

Fin du pétrissage

Au robot, pour des quantités plus importantes (500 g de farine par exemple):

Diluer la levure dans l'eau.

Ajouter le sel à la farine.

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur.

Fraser à vitesse 1 pendant 5 à 7 minutes en fonction de la qualité de la farine, et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible.

Arrêter le robot et laisser reposer 15 minutes en couvrant la pâte au contact.

Pétrir à vitesse 2 pendant 4 minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple et lisse. Vérifier avec le « windowpane ».

Quand la pâte est pétrie, la remettre dans le saladier, couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Il m'a fallu 1:30 à 24°C compte tenu de la faible quantité de levure.

Transférer la pâte sur le plan de travail et la dégazer soigneusement en la rabattant sur elle-même, nord-sud et est-

ouest.

Bouler la pâte et la remettre dans le cul de poule.

Couvrir et mettre au froid, au bas du réfrigérateur, pour un minimum de 12 heures et jusqu'à 4 jours maximum. 24 heures est la valeur la plus communément utilisée.

Certaines sources indiquent qu'on peut la congeler par lots pour une utilisation future, mais je n'ai jamais essayé.

La pâte fermentée s'utilise entre 10 et 30% du poids de farine de la recette dans laquelle on l'inclut.

Note\* : j'ai utilisé de la farine T45 car cette pâte fermentée était destinée à être incluse dans une recette utilisant cette farine. D'une manière générale, on utilisera la même farine que celle de la recette à laquelle est destinée cette pâte fermentée.