

Pavé aux graines

écrit par Pariseyn | 29 octobre 2016



Nouvelle tentative pour se rapprocher du merveilleux « pavé du patron » de mon boulanger. Une création au levain composée de farine blanche et d'un mélange de 3 graines différentes. L'idée n'est pas de copier bêtement, car je continuerai à lui en acheter tellement il est bon, mais plutôt d'utiliser ce « modèle » pour perfectionner ma technique. La première différence est que je n'utilise pour l'instant pas de levain, jugé trop délicat à gérer : on verra plus tard. En compensation, pour apporter un petit gout de « levain », j'utilise une poolish de 12 à 16 heures.

Les graines sont trempées dans une eau différente de celle de la pâte, permettant de mieux contrôler le taux d'hydratation (Th) de celle-ci : [ici](#), 0,72.

Ingrédients, pour 3 « pavés » de 340 g :

Pour la poolish :

100 g de farine T65 bio Géant 12% de gluten

100 g d'eau brute à température ambiante

1 g de levure fraîche

Pour le mélange de graines :

20 g de graines de millet

20 g de graines de lin brun

10 g de graines de pavot

30 g de graines de sésame doré

80 ml d'eau froide

Pour la pâte :

400 g de farine T65 bio Géant 12% de gluten

260 ml d'eau brute à température ambiante

10 g de sel fin

7 g de levure fraîche

La veille au soir, préparer la poolish et les graines.

Préparer les graines : étaler les graines qui ne sont pas déjà torréifiées sur une plaque revêtue de papier cuisson. Faire torréfier 6 à 8 minutes au four à 180 °C. Vérifier la torréfaction à partir de 6 minutes pour ne pas brûler les graines.

Dans un bol, mélanger les graines refroidies à 80 ml d'eau froide et laisser tremper au moins une heure, et mieux, toute la nuit. Le lendemain matin, pratiquement toute l'eau aura été absorbée.

Préparer la poolish : mettre la farine dans un grand récipient. Diluer la levure dans l'eau et verser sur la farine.

Mélanger avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse sans grumeaux.

Couvrir et laisser reposer entre 12 et 16 heures à température ambiante. Ici, la poolish a fermenté 16 heures.

Le lendemain, préparer le pain : peser tous les ingrédients.

Diluer la levure dans l'eau et verser ce mélange sur la poolish : c'est le mélange humide.

Egoutter les graines et les ajouter à la polish. Mélanger l'ensemble à la cuillère pour obtenir une pâte homogène.

Dans un autre récipient, mélanger la farine et le sel : c'est le mélange sec.

Verser le mélange sec sur le mélange humide et mélanger en utilisant vos mains, ou mieux, une corne car la pâte est collante. Faire cette opération durant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que toute la farine soit intégrée et que la pâte soit homogène.

Couvrir d'un linge humide ou d'un plastique et laisser reposer 15 minutes.

Au bout de 15 minutes, mouiller vos doigts et faire un rabat : glisser la main sous la pâte, la saisir, l'étirer et la rabattre au centre. Tourner un peu le récipient, et refaire la même opération. Continuer en tournant un peu le saladier à chaque fois jusqu'à avoir fait le tour complet : l'opération doit durer une dizaine de secondes pour une dizaine de rabats.

Refaire le cycle rabat/pointage 3 autres fois, ce qui donne *en tout* :

- Frasage (mélange des ingrédients)
- 1er repos de 15 minutes, 1er rabat
- Repos 15 minutes, 2ème rabat
- Repos 15 minutes 3ème rabat
- Repos 15 minutes 4ème rabat

Bien entendu, couvrir la pâte avec un torchon humide après chaque étape.

Couvrir et laisser pointer à température ambiante pendant 1h à 2h (ici, 1h42mn à 21°C). Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec une pierre à pain à l'intérieur en position basse et une lèche-frite au niveau le plus bas, sous la pierre à pain. La pierre à pain doit chauffer pendant au moins une heure avant l'enfournement.

Préparer une couche de lin farinée.

Fariner le plan de travail et verser la pâte dessus en vous aidant d'une corne.

Dégazer la pâte du bout des doigts. Bien fariner les mains et le plan de travail car la pâte est collante.

Peser la pâte : ici 1012 g.

Faire un rectangle grossier et replier la partie supérieure d'un tiers. Retourner le pâton de 180° et refaire le même pli. Jointer les deux bords créés, et souder du talon du poignet : on a constitué un boudin. La pâte, assez molle, a repris de la force et sera plus facile à diviser. Ne pas hésiter à fleurer car la pâte est très collante à cause de son taux d'hydratation.

A l'aide d'un coupe pâte, diviser en 3 pâtons d'environ 340 g.

Bouler chaque pâton et lisser la « peau » pour obtenir une boule. Ceci est important pour donner de la force à la pâte.

Couvrir et laisser reposer 10 minutes : cela permet au gluten de se détendre et de rendre le façonnage plus aisé.

Façonner chaque pâton en batard.

Etaler légèrement le pâton devant vous et replier le tiers supérieur vers l'intérieur. Souder du bout des doigts. Replier les 2/3 supérieurs vers la partie inférieure et souder du talon du poignet. Faire toutes ces opérations délicatement pour ne pas dégazer le pâton. Il n'y a pratiquement pas nécessaire de rouler le pâton pour l'allonger. S'il n'est pas

assez long, il suffit de simplement aplatir la soudure précédemment faite, en fait la creuser légèrement avec le talon du poignet, puis recommencer de replier et ressouder les deux bords ainsi formés. La longueur doit être d'une vingtaine de centimètres. Replier les deux extrémités sous le paton et souder pour obtenir un pavé.

Déposer chaque pavé sur la toile de lin farinée et faire une pliure pour le séparer du suivant.

Couvrir les pâtons et laisser reposer 45 à 90 minutes, jusqu'à ce que la pâte double de volume (ici, 59 minutes pour une température ambiante de 22 °C).

Pour savoir si la pâte a suffisamment levée, on applique une légère pression de l'index sur la surface de la pâte (mouiller le doigt si la pâte est collante) :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- Si l'empreinte revient doucement, on peut passer à la suite des opérations.
- Si l'empreinte reste enfoncée dans la pâte, et que la surface apparaît translucide (au lieu d'être opaque) et que l'on devine des bulles d'air sous la surface, c'est trop tard : il est urgent d'enfourner !
- Le bon moment est quand le doigt laisse une empreinte qui se referme complètement au bout de 2 secondes. Il est conseillé de faire le test du doigt 30 minutes après le début de l'apprêt, puis toutes les 10 minutes.

Préparer une plaque de cuisson revêtue de papier cuisson.

A l'aide d'une réglette de bois, transférer les batards sur la plaque de cuisson. Faire très attention à positionner la soudure sous le batard, auquel cas il y a un risque qu'il se déchire sur le côté et les grignes ne s'ouvriraient pas.

Petite astuce pour faciliter la grigne des pâtes très humides : mettre les pains sur leur plaque 10 minutes au congélateur. Cela raffermi la surface et permet une grigne plus franche.

A l'aide d'une lame de rasoir humide, faire 1 grigne. Celle-ci doit être presque parallèle à l'axe du batard il faut tenir la lame entre 30 et 45° pour que la grigne s'ouvre bien dans le four.

Enfourner et verser 5 cl d'eau dans la lèchefrite brûlante.

Laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle coloration et que le pain sonne creux quand on tapote le dessous. Ici, la cuisson a été de 29 minutes.

Défourner et transférer sur une grille pour le ressuage.

La température interne du pain à la fin de la cuisson est de 96°C.

Le poids d'un batard après cuisson est de 282 g.



Comme on le voit, on obtient une croûte fine, très croustillante et une mie moelleuse et aérée. Un régal dont il faut améliorer le mélange de graines (réduire le sésame).