

Pavé rustique aux céréales

écrit par Pariseyn | 27 mars 2019



Déclinaison du [petit pavé au levain](#), mais avec une panification différente : utilisation de levain liquide accompagné ici d'une pointe de levure, suppression de l'autolyse qui a tendance à fragiliser les pâtes et à dégrader la grigne, long pointage au froid pour développer les arômes. Cette recette, à l'inverse de la première, s'élabore donc sur 2 jours. Cette manière de travailler apporte une certaine souplesse à la panification et n'oblige pas à se lever aux aurores. Le taux d'hydratation est pratiquement identique (0,71), mais on l'obtiendra ici par bassinage, pour une meilleure tenue de la pâte, au lieu de mettre toute l'eau dès le début du frasage. Le fait est que pour un taux d'hydratation quasi identique, la pâte se tient mieux et est moins collante. On a également relevé le niveau de la pierre à pain dans le four (niveau 2 au lieu de 1) dans le but d'obtenir une coloration plus rapide en rapprochant les pâtons de la voûte. Toujours concernant la cuisson, en voulant tester une version mi-cuite pour la congélation*, j'ai essayé 2 durées. On obtient un résultat très intéressant : soit un pain à croûte souple, pour un hamburger par exemple, soit un petit pain de table ou à sandwich croustillant comme une baguette.

Ingrédients, pour 10 pains brasserie :

500 g de farine T65 bio Celnat 12,8% de gluten

5 g de sirop de malt

100 g de levain liquide 100% mûr

3,5 g de levure fraîche

10 g de sel

300 g d'eau + 30 g pour le bassinage

20 g de graines de lin brun**

20 g de graines de lin doré

20 g de graines de millet

20 g de graines de sésame

20 g de graines de tournesol

Pour la finition :

Un mélange des graines ci-dessus

Température de base : 60 °C.

J-1, le matin :

Rafraîchir le levain liquide et laisser mûrir à température ambiante pendant 4 heures, jusqu'à ce qu'il soit à son optimum de pousse. Je rafraîchis vers 11h/11h30 le matin pour fabriquer la pâte vers 15h30. Mettre 800 ml d'eau au réfrigérateur : cette eau nous servira à ajuster la température de l'eau de coulage de la pâte.

Faire tremper les graines dans leur poids d'eau (100 g) et laisser gonfler au moins 1 heure. Ceci évite que les graines viennent « pomper » l'eau de coulage et ainsi modifier le taux d'hydratation de la pâte.

J-1 l'après-midi :

Ajuster la température de l'eau de coulage. Le jour où j'ai réalisé cette recette la température ambiante, et donc celle de la farine, était de 23°C. Pour respecter la température de base, il nous faudra de l'eau à 14°C ($60-23-23 = 14$).

Mesurer 330 g d'eau à 13/14°C mais en réserver 30 g pour le bassinage.

Verser les 5 g de sirop de malt dans les 300 g d'eau et mélanger à l'aide d'un fouet pour bien diluer le sirop.

Mesurer 100 g de levain liquide directement dans le bol du robot.

Ajouter l'eau maltée, la levure et mélanger avec la feuille à vitesse 1 pendant 1 minute.

Installer le crochet pétrisseur.

Ajouter la farine et le sel.

Fraser à vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine apparente et que la pâte soit constituée, environ 3 minutes.

Pétrir 8 minutes à vitesse 2 (position 1 pour moi) jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois et que le réseau de gluten soit formé.

Bassiner à vitesse 1 pendant 6 minutes : on ajoute 10 g d'eau de bassinage et on attend qu'elle soit absorbée pour en ajouter. J'ai mis 10 g d'eau toutes les 2 minutes environ.

Pétrir 6 minutes à vitesse 2 (position 1 pour moi) jusqu'à ce que la pâte se décolle pratiquement des parois. Ne pas hésiter à aller en vitesse 3 (position 2 pour moi) pour aider à la décoller si nécessaire. Le fond adhère quand même au bol, mais ne pas insister plus. Vérifier le [windowpane](#) en se mouillant les doigts : ici, il est très satisfaisant. Sinon, continuer à pétrir jusqu'à ce qu'il soit satisfaisant.

Ajouter les 100 g de graines réhydratées et pétrir quelques minutes à vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à un mélange homogène, environ 3 minutes. Arrêter le robot, rassembler la pâte à l'aide d'une corne et pétrir 1 minute de

plus à vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Vérifier le windowpane, qui est très satisfaisant ici.

Vérifier la température de la pâte après pétrissage : 25°C pour moi, ce qui est obtenu seulement si l'on a pris soin de bien régler la température de coulage comme indiqué ci-dessus.

Une fois la pâte pétrie, on procède au soufflage : transférer la pâte sur un plan de travail bien fariné et la replier sur elle-même en rabattant les 4 cotés. S'aider d'une corne pour faire glisser de la farine sous la pâte pour la décoller plus facilement. Les rabats lui redonnent de la force. Faire ces rabats 2 autres fois, pas plus. Comme on le voit sur les photos, la pâte a repris de la force et se tient beaucoup mieux. On le constate quand l'empreinte du doigt revient à sa place.

Huiler un récipient en plastique carré ou rectangulaire, genre Tupperware® avec couvercle.

Bouler la pâte et la placer dans le récipient huilé. Couvrir et laisser pointer 45 minutes à température ambiante (25°C pour moi).

Reverser la pâte sur un plan de travail fariné et faire un rabat comme ci-dessus (plis Nord-Sud et Est-Ouest).

Mettre la pâte dans le récipient huilé, fermer hermétiquement avec le couvercle et mettre au froid à 4°C (le bas du réfrigérateur pour moi) pour 12 à 18 heures. C'est à cette température que l'activité fermentaire est pratiquement inhibée, alors que vers 6/7°C, elle est seulement ralentie.

Le jour J :

Préchauffer le four à 240 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain à l'intérieur en position 2 et une lèchefrite au niveau le plus bas, sous la pierre à pain. La pierre doit chauffer au moins une heure avant

l'enfournement.

Préparer 2 feuilles de papier cuisson au format de la pelle à pain ou 2 plaques de cuisson revêtues de papier cuisson.

Sortir la pâte du réfrigérateur et décoller très délicatement les bords sur les 4 cotés à l'aide d'une corne : attention, à partir de maintenant, on manipule la pâte tout en douceur car on veut garder au maximum les bulles à l'intérieur.

Fariner généreusement le plan de travail.

Renverser d'un geste rapide la pâte dessus : noter que le dessus de la pâte est maintenant dessous. Si le récipient a été bien huilé, et que l'on a délicatement décoller les bords, la pâte se détache d'un coup.

Étirer doucement la pâte en un rectangle de 50 x 20 cm.

A l'aide d'un coupe-pâte ou d'une roulette à pizza, couper la pâte en son milieu pour obtenir 2 rectangles de 50 x 10 cm, puis faire 4 découpes dans la longueur pour obtenir 10 carrés de 10 cm de côté. Si la pâte colle trop au coupe-pâte, il faut le tremper dans la farine à chaque découpe.

Les transférer sur les feuilles de papier cuisson préparées en les retournant, le **dessous** enduit de farine devenant le **dessus**. Répartir 5 pavés par feuille.

Vaporiser de l'eau sur les pavés et parsemer les graines restantes sur les pains.

Couvrir et laisser reposer 1h00 à 1h30 heures : c'est l'apprêt.

Préparer 30 ml d'eau chaude dans un petit verre.

A l'aide de la pelle à pain, faire glisser les pâtons sur la pierre à pain à l'aide de la feuille de papier cuisson ou enfourner la plaque de cuisson.

Verser les 30 ml d'eau chaude sur la lèchefrite et refermer le four.

Cuire 13 minutes pour une croûte souple et 18 minutes pour une croûte croustillante.

Laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 97°C, ce qui montre que la fournée 13 minutes est tout à fait cuite, bien que, compte de la relative faible épaisseur de ces pains, la température interne ne soit pas très significative. Par contre, à la dégustation, aucun doute, tout est parfaitement cuit.

Procéder de même pour la seconde fournée.



Poids après cuisson : entre 70 et 130 g selon la précision de la découpe (pâte crue avec graines réhydratées : 1182 g).

Grâce au levain, ces pains se conservent très bien et sont excellents le lendemain.

Quelques exemples de sandwiches avec ces petits pavés :

Notes :

*Si l'on souhaite congeler *mi-cuit* une partie de la production, il suffit de les sortir du four 3 minutes avant la fin prévue de cuisson, de les laisser refroidir sur grille, puis de les congeler dans des sacs de congélation. Pour les consommer, on les passe directement au four à 240°C dans les mêmes conditions (pierre à pain, mais pas de vapeur) pendant 3 à 4 minutes pour finir la cuisson, sans phase de décongélation. J'ai essayé et ça marche très bien en laissant 5 minutes !

**A la place des graines décrites, on peut utiliser le mélange

tout prêt « les graines du boulanger » de Priméal disponible en paquet de 250 g.

