

# Petit pain au sarrasin

écrit par Pariseyn | 4 août 2016



Un petit pain moelleux à la farine de sarrasin au goût subtile de noisette, avec une pointe de fleur de sel, pouvant servir de base à n'importe quel sandwich d'inspiration bretonne : andouille de Guéméné, moutarde au cidre, pomme, roquette, fruits de mer, bref tout ce que l'on peut mettre dans une crêpe conviendra également ici. Notons qu'à la place de sarrasin on trouve également le qualificatif de « blé noir », les deux termes recouvrant la même chose.

Ingrédients, pour 12 pains à sandwich :

400 g de farine Bio T55 Francine 9,4% de gluten

100 g de farine de sarrasin 11,3% de protéines (le sarrasin ne contient pas de gluten)

330 ml de lait fermenté (Ribot, Leben...)

15 g de levure fraîche

50 g de beurre demi-sel coupé en dés

25 g (1 bonne cuillère à soupe) de sucre inverti ou de miel

8 g de sel fin

10 g de gluten

1 œuf pour la dorure

De la fleur de sel

Préparer et peser tous les ingrédients. On ajoutera le beurre après que la pâte ait été formée.

Mettre dans la cuve de la machine à pain tous les ingrédients

secs et mélanger. Si votre mode d'emploi préconise de mettre les liquides d'abord, suivre ces instructions.

Mettre le lait fermenté à température s'il sort du réfrigérateur. Il suffit de le passer 30 secondes au four micro-ondes pour qu'il soit à 20°C.

Dissoudre le sucre inverti et la levure dans le lait fermenté. Remuer et s'assurer que le sucre inverti est bien dissous.

Verser le liquide sur le mélange sec.

Sélectionner le programme « pâte à pain », pour moi le programme n°28, « pâte à pizza ».

Ce programme d'une durée de 45 minutes, comprend 2 phases de pétrissage : 18 minutes, puis 8 minutes avec un temps de repos de 7 minutes entre les deux. Il se termine par un temps de repos de 12 minutes après le dernier pétrissage. Attention, c'est donc à la fin du second pétrissage (donc 12 minutes avant la fin du programme) que commencera le pointage.

Démarrer la machine en appuyant sur « Start ».

7 minutes après le début du pétrissage, ouvrir le capot de la machine et déposer un tiers du beurre en dés. Verser le 2<sup>ème</sup> tiers 1 minute après, puis le dernier tiers encore une minute après. Ainsi le beurre sera incorporé sur 3 à 4 minutes de pétrissage. Il reste encore 7 minutes de pétrissage avant le premier temps de repos, ce qui est largement suffisant pour incorporer tout le beurre. Quand on ajoute le beurre, la pâte se dissocie ; c'est normal, surtout ne pas ajouter de farine : le beurre va s'incorporer et la pâte sera lisse et homogène à la fin du cycle.

Laisser reposer (pointage) 1 heure dans la machine à pain. 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 200 °C, chaleur conventionnelle (sole et voute) avec une pierre à pain en position basse et une lèchefrite au-dessous. Avec une pierre à pain de 3 cm comme la mienne, il faut prévoir au minimum 1 heure de préchauffage.

Peser le pâte avec la cuve de la MAP. On déduira ensuite le poids de la cuve seule pour déterminer le poids de pâte (ici 932 g).

Fariner légèrement le plan de travail. Verser la pâte dessus et dégazer du bout des doigts en formant un rectangle grossier. Plier le bord supérieur vers le centre, puis le bord inférieur pour refermer en un boudin grossier : cela redonne de la force à la pâte et elle est ainsi plus facile à diviser.



Peser 12 pâtons de poids égal (ici 78 g).

Former chaque pâton en boule en le repliant sur lui même et bien lisser « la peau ». Laisser reposer 10 minutes coté soudure au-dessus.



Préparer deux plaques d'aluminium perforé recouvertes de papier cuisson.

Former chaque pâton en pain à sandwich de 15 cm de long : aplatir la boule en ovale grossier, plier le tiers supérieur en soudant du bout des doigts (sans trop appuyer), retourner le pâton de 180° et refaire la même chose. Enfin en vous aidant du pouce de la main gauche, replier les deux bords vers le centre en soudant avec le talon du poignet. Rouler sous les doigts délicatement pour atteindre une longueur de 15 cm.



Déposer 6 pâtons sur chaque plaque en prenant bien soin de

mettre la soudure en-dessous : c'est très important pour éviter que le pain ne se déchire latéralement, compromettant ainsi sa levée.

☒ Couvrir d'un film plastique léger et laisser reposer 75 (1ère fournée) à 90 minutes (seconde fournée).

Sachant que la cuisson dure environ 15 minutes et qu'il y a deux tournées à cuire, il vaut mieux optimiser le temps d'apprêt sur la seconde fournée : en effet, il vaut toujours mieux un apprêt trop court que trop long. S'il est trop court, les pâtons n'auront aucun mal à gonfler dans le four, par contre s'il est trop long, il y a de bonne chance pour qu'ils retombent dans le four et la seconde fournée sera ratée.

Pour savoir si les pâtons ont suffisamment levés, on applique une légère pression de l'index sur la pâte :

- Si la marque revient en place promptement, cela montre que la production gazeuse est insuffisante, il faut donc poursuivre l'apprêt.
- 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 30 ml d'eau chaude dans un petit récipient.

Dans un bol, casser et battre un œuf additionné d'une cuillère à soupe d'eau.

A l'aide d'un pinceau souple en silicone, badigeonner les pains de la première plaque avec l'œuf battu, puis saupoudrer de la fleur de sel.

Enfourner et verser 30 ml d'eau dans la lèchefrite. Refermer aussitôt la porte du four.

Cuire pour 12 à 15 minutes (ici 15 minutes).



Pendant la cuisson de la première fournée, préparer la seconde fournée avec l'œuf et la fleur de sel.

Une fois la première fournée cuite, déposer les pains sur une grille pour les laisser refroidir. Température interne en sortie de four : 97 °C. Poids après cuisson : 69,8 g.



Enfourner la seconde fournée avec vapeur. Cuire 12 à 15 minutes (ici 13 minutes).

Défourner, déposer les pains sur une grille et les couvrir avec un torchon propre jusqu'à ce qu'ils soient complètement refroidis (45 à 60 minutes environ). Température interne en sortie de four : 96 °C. Poids après cuisson : 70 g.

