

# Pumpernickel

écrit par Pariseyn | 11 mars 2018



Un autre pain de seigle parmi les plus connus est le pumpernickel. Certaines versions de ce pain ne contiennent aucun agent levant et ont une structure très dense. Ici, on utilise une fermentation au levain liquide : il faudra donc commencer la veille pour le rafraîchir. La structure est un peu plus aérée, mais le pain est malgré tout assez dense. Il doit sa couleur sombre aux farines utilisées et à la réaction de Maillard (caramélisation) due à la longue cuisson à basse température. Nous parlons ici de la version allemande de ce pain, pas de la version américaine dont on a déjà donné la [recette](#) par ailleurs. Cette recette-ci provient, comme d'autres ici, de l'excellent « Larousse du pain » d'Eric Kaiser. J'ai dû apporter des modifications, notamment en ce qui concerne le temps d'apprêt (16 à 20 heures préconisées) qui n'a provoqué qu'un débordement de pâte conséquent, puis une retombée du pain dans le four. D'expérience, mon levain liquide met de 4 à 6 heures pour atteindre son développement maximum à température ambiante : je me suis donc basé sur ce temps pour déterminer la durée de l'apprêt. Il y a en effet un équilibre à trouver entre la quantité de pâte que l'on met dans le moule (donc sa hauteur dans ledit moule) et le temps qu'elle met à atteindre le couvercle du moule. Et cet optimum doit être atteint quand la température interne de la pâte correspond à la température de gélification de l'amidon et de coagulation du gluten, autrement dit, dans le four ! C'est pourquoi j'ai écourté l'apprêt d'une heure à température ambiante, sachant qu'il se termine dans le four. Par ailleurs, la quantité de graines préconisées nous a apparue trop importante à la dégustation. Je l'ai réduite à 3 grammes au lieu de 40, en éliminant l'anis qui faisait double emploi avec le fenouil !

Ingrédients, pour 2 pains de 430 g :

300 g de farine de seigle T170 Moulin Pichard (chez Satoriz)

150 g de farine de blé T150 Celnat 12,8% de gluten

50 g de boulgour précuit

500 g d'eau à 25 °C

120 g de [levain liquide](#) actif ou 25 g de levain déshydraté Lev'Blé de Priméal (chez Biocoop)

10 g de sel

30 g de miel liquide (d'acacia pour moi)

1 g de graines de coriandre

1 g de graines de fenouil

1 g de graines de carvi

La veille au soir :

[Rafraichir le levain](#) (voir paragraphe « Utilisation du levain liquide).

Cuire 50 g de boulgour sec dans 500 ml d'eau en suivant les instructions du paquet (pour moi, cuisson pendant 12 minutes pour obtenir un boulgour plus tendre). Une fois refroidi, réserver dans un bol couvert pour éviter le dessèchement.

Le jour J. :

La pâte peut se réaliser au robot ou à la main. Mais elle est assez liquide et collante, mieux vaut la réaliser au robot.

Au robot :

Poser la cuve sur une balance et peser les 120 g de levain liquide. Puis de la même manière, peser l'eau et le miel.

Mettre la cuve sur le robot équipé de la feuille et fraser une à deux minutes. Ajouter le boulgour, le sel, les graines et les farines, et pétrir toujours à la feuille, 4 minutes à la vitesse 1 (position « Min » pour moi) et 4 minutes à la vitesse 2 (position 1 pour moi). Il faut de temps en temps arrêter le robot et rassembler les résidus à l'aide d'une corne. On obtient une pâte épaisse et crémeuse.



A la main :

Mettre dans un grand saladier le levain et l'eau et mélanger à la corne. Ajouter le boulgour et le miel et mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à la corne jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse, 4 à 5 minutes.

Couvrir et laisser pointer 1 heure à température ambiante (22 °C pour moi).

Beurrer généreusement 2 moules à pain de mie de 18 x 8,5 x 7,5 cm ainsi que leur couvercle.

Verser 520 g de pâte dans chaque moule. Aplanir et lisser le dessus de la pâte avec le dos d'une cuillère à soupe mouillée. Il restera un peu de pâte inutilisée.

Couvrir et laisser lever pendant 4 heures à une température ambiante (ici 22 °C).

Préchauffer le four à 110 °C, chaleur conventionnelle sole et voûte, avec une grille au niveau 2 (1 étant le plus bas). Il n'y a pas besoin de pierre à pain ni de vapeur pour cette recette.

Fermer le couvercle (beurré) du moule.

Enfourner pour 6 heures de cuisson. Pour éviter que les débordements éventuels de pâte ne salissent le four lors de la cuisson, je dépose les deux moules dans un plat à tarte qui

recupérera ainsi le surplus.

Démouler et laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 96 °C.

Poids après cuisson : 428 g, soit une perte d'eau de près de 20%.

Ne pas couper ces pains dès qu'ils ont refroidis ! Il faudra encore un peu de patience avant de les déguster : quand ils sont froids, les emballer dans du papier et les laisser reposer 24 heures avant de les consommer. Sinon, la mie étant très humide, le pain est quasiment inutilisable. L'avantage, par contre, est que ce pain se conserve très bien plusieurs jours.

Pour résumer le déroulement des opérations :

J0 – Rafraichi du levain, préparation du boulgour. Repos quelques heures ou une nuit.

J+8h – Préparation de la pâte

J+10h – Fin du pointage

J+14h – fin de l'apprêt

J+20h – Fin de cuisson

J+44 à +68h – Dégustation

A chacun de trouver le bon moment pour commencer. Personnellement, je commence un soir par rafraichir le levain et préparer le boulgour. Puis le lendemain matin vers 7h00, je prépare la pâte et la laisse pointer 1 heure ( $\approx$  8h30), puis après répartition dans les moules, levée 4 à 5 heures (12h30  $\approx$  13h30). Cuisson 6 heures, soit jusqu'à 19h environ. Puis 24 heures de repos avant de consommer, soit le lendemain soir pour le diner ou le surlendemain pour le petit déjeuner et le déjeuner !

