

# Quantité de garniture dans une pâte

écrit par Pariseyn | 28 avril 2017



Lorsqu'on souhaite ajouter des ingrédients dans une pâte à pain, on peut suivre une recette déjà réalisée, ou se baser sur les indications ci-dessous, collectées auprès de boulangers comme Frédéric Lalos ou Gontran Cherrier, au hasard de mes lectures.

Frédéric Lalos recommande les quantités suivantes :

- Fruits (cerneaux de noix, raisins secs, etc) : 200 g par kilo de pâte.
- Légumes (olives, tomates confites ou séchées, etc...) : 150 g par kilo de pâte.
- Viandes (chorizo ou lardons en petits morceaux et revenus à la poêle) : 150 g par kilo de pâte
- Fromages (gruyère râpé) : 125 g par kilo de pâte.
- Fromages (pâte molle, type Camembert coupé en cubes) : 180 g par kilo de pâte.
- Épices (herbes de Provence, curcuma, basilic, épices séchées...) : 10 g par kilo de pâte.

Épices (autres). Gontran Cherrier donne pour les pains à paninis dans le livre « Pressing » :

- Cannelle : 8 g par kilo de pâte.
- Paprika doux : 12 g par kilo de pâte.
- Curry : 8 g par kilo de pâte.
- Piment d'Espelette : 3 à 4 g par 1 kilo de pâte (8 pour ceux qui aiment relevé).

Graines : de 40 à 100 g par kilo de pâte ; lorsque l'on souhaite incorporer des graines dans de la pâte à pain, il

faut les faire tremper préalablement dans leur poids d'eau (une nuit c'est mieux). Ceci pour que les graines n'absorbent pas l'eau de la recette. De plus, il est recommandé, pour un gout plus intense, de torréfier les graines au four, sur une plaque revêtue de papier sulfurisé.

Bien entendu, tout ceci représente des moyennes, c'est-à-dire, des bases de travail. A chacun de faire ses propres essais et d'ajuster les quantités en fonction de ses goûts.

Sources : Frédéric Lalos

Gontran Cherrier (livres « Le panini en mieux » et « Burgers ! Hot-dogs et bagels entre potes »)

Site « Cuisine facile »