

# Scottish bap

écrit par Pariseyn | 1 avril 2016

✘ Il y a un moment que j'avais envie de faire ces petits pains écossais. Ils sont excellents au petit déjeuner légèrement tiédés ou pour vous concocter un sandwich garni de ce que vous voulez : porc, bacon, jambon, crudités, œuf... La croûte est fine et souple, la mie moelleuse et aérée à souhait. Nous les avons testés pour chaque cas et ils sont parfaits. Et quelle merveilleuse odeur quand ils cuisent dans le four. Cette version de Dan Lepard ajoute par rapport à la version traditionnelle quelques ingrédients naturels qui participent au moelleux et à la meilleure conservation de ces pains, comme le vinaigre ou le jus d'orange.

Ingrédients, pour 12 petits pains :

420 à 450 g de farine T55 (pour moi 390 g d'épeautre T70 Bio 12.8% de gluten)

100 g de farine intégrale T150 (pour moi 160 g de farine T80 Bio Géant 12% de gluten)

7,5 g de levure sèche instantanée Francine (3 cc)

10 g de sel

1 œuf

3 cuillères à soupe de sucre inverti (ou de miel)

60 ml de jus d'orange (4 cs)

15 ml de vinaigre balsamique (1 cs)

150 ml d'eau

100 ml de lait

50 g d'huile neutre

J'ai utilisé ma machine à pain pour pétrir.

Si vous n'en avez pas, il faut « pétrir » selon la méthode recommandée par [Emmanuel Hadjiandreou](#) :

Mettre la farine, le sel et la levure dans un grand récipient : c'est le mélange sec.

Dans un autre récipient, ajouter les éléments liquides et le sucre inverti et mélanger pour bien dissoudre le sucre : c'est le mélange humide.

Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une corne ou à la main jusqu'à formation d'une pâte molle et collante, environ 4 à 5 minutes. C'est normal car son taux d'hydratation est élevé.

Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Faire une dizaine de rabats, c'est-à-dire prendre la pâte sur le côté et la rabattre vers le centre, tourner légèrement le bol et faire un nouveau rabat, etc, une dizaine de fois en tournant un peu chaque fois. L'opération ne doit pas durer plus de 10 secondes.

Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Répéter encore 2 fois l'opération ci-dessus (rabats puis repos) en n'oubliant pas de couvrir la pâte entre chaque cycle.

La pâte prend de la force au fur et à mesure du pétrissage, elle devient souple et ne colle pratiquement plus. En fait, c'est le temps qui construit le réseau de gluten à votre place !

Couvrir et laisser lever 45 minutes à 1 heure à température ambiante. 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.

En machine à pain, verser d'abord la farine et le sel dans le moule : c'est le mélange sec.

Dans un récipient séparé, verser l'œuf, le sucre inverti et tous les autres liquides : c'est le mélange humide.

Battre à l'aide d'un fouet et verser sur la farine.

Sélectionner le programme n°28 « pâte à pizza » et appuyer sur « Start ».

Ce programme d'une durée de 45 minutes, comprend 2 phases de pétrissage : d'abord 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.

Lors de la phase de pétrissage, il ne faut pas hésiter à ouvrir la couvercle de la machine à pain pour voir comment la pâte évolue (voir cet [article](#) à ce propos). J'avais démarré avec 420 g de farine d'épeautre, mais après quelques minutes de pétrissage, la pâte était beaucoup trop collante. J'ai donc ajouté petit à petit 30 g de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse qui ne collait plus aux parois du moule.

Laisser pointer 1 heure dans la machine à pain, le temps démarrant donc 12 minutes avant la fin du programme. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index appuyé sur la pâte persiste et ne revient pas en place.

Huiler légèrement le plan de travail, ainsi que vos mains, et verser la pâte sur le plan de travail. Aidez-vous d'une corne car elle est collante.

Dégazer la pâte et diviser en 12 pâtons\* de 86 g chacun à

l'aide d'un coupe-pâte (la pâte pèse 1040 g).

Préchauffer le four avec une pierre à pain en position basse, sur convection naturelle (sole et voûte sans ventilation) à 200 °C une heure avant l'enfournement.

Préparer 2 plaques revêtues d'une feuille de papier cuisson.

Bouler chaque pâton en rabattant le coté vers le centre pour « lisser » la peau extérieure, puis en le travaillant sur le plan de travail entre le pouce et l'auriculaire. Aplatir à la main ou au rouleau pour obtenir un cercle d'environ 10 cm et de 1 à 2 cm d'épaisseur.

Déposer 6 pâtons par plaque, couvrir d'un film alimentaire **huilé** et laisser reposer 1 heure à température ambiante (24°C pour moi).

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.

Juste avant d'enfourner, dorer au pinceau avec du lait et saupoudrer légèrement de la farine sur les pains.

Cuire 12 à 15 minutes (pour moi, 13 minutes la première fournée et 12 minutes la seconde). Température interne respectivement 95 et 97°C, mais je n'ai pas bien relevé la

première.

Laisser refroidir sur grille.

Ces pains se congèlent très bien emballés deux par deux dans un sac à congélation. Pour les décongeler, il faut les sortir du congélateur et les laisser sur le plan de travail 4 heures avant utilisation. Pour les tiédir avant consommation, placez-les 10 secondes dans un four à micro-onde à puissance maximum.

Résumé :

Pétrissage (MAP) : 25 minutes avec 7 minutes de repos après 18 minutes.

Pointage : 45 minutes

Apprêt :

- 1er lot : 60 minutes
- 2ème lot : 75 minutes

Cuisson

- 1er lot : 13 minutes – Température interne 95 °C
- 2ème lot : **12 minutes** – Température interne 97 °C (à retenir)



Note :

\* Pour un Blackpool breakfast bap, diviser en 8 pâtons d'environ 130 g, dorer à l'œuf et couvrir de graines de sésame noir.

Source : [Le pétrin](#)