

Seigle 1, 2, 3

écrit par Pariseyn | 21 janvier 2019



Le site [Makaibio](#) a inventé une formule dite 1, 2, 3, pour proportionner les ingrédients d'un pain au levain liquide. C'est simple, l'unité étant le poids du levain, on prend 1 dose de levain, 2 doses de liquide et 3 doses de farine. En prenant un exemple chiffré : 100 g de levain liquide hydraté à 100%, 200 g d'eau (ou d'un autre liquide) et 300 g de farine (celles qu'on veut). Ensuite, on mène la panification comme on l'entend : méthode de pétrissage, temps de pointage, différé ou non, au froid ou non, etc. Je me suis amusé à appliquer cette méthode à un petit pain de seigle, en utilisant très peu de pétrissage et un pointage retardé au froid pour développer les arômes. J'ai également ajouté un peu de gluten pour une meilleure tenue de la pâte et augmenté la quantité d'eau pour cette version « presque » sans pétrissage.

Ingrédients, pour un pain d'environ 580 g :

100 g de levain liquide 100% (c'est-à-dire rafraîchi quelques heures avant utilisation)

220 g d'eau de source

300 g de farine de seigle bio T130 Celnat

10 g de gluten

7 g de sel fin

L'avant veille :

Premier rafraîchi du levain liquide vers 19h00.

La veille :

Second rafraîchi du levain vers 14h00.

Le soir (18h00), préparation de la pâte :

Préparer tous les ingrédients.

Mélanger la farine, le sel et le gluten dans un récipient : c'est le mélange sec.

Mettre dans le bol du robot équipé de la feuille 100 g de levain liquide.

Ajouter l'eau et fraser à vitesse 1 (position « Min » pour moi) pendant 1 minute.

Ajouter le mélange sec et mélanger à vitesse 1 jusqu'à ce que la farine soit amalgamé (environ 1 minute 30 secondes).

Changer pour le pétrin et commencer à pétrir pendant 1 minute à 1 minute 30. En fait, compte de tenu de la consistance de la pâte, celle-ci est aplatie au fond sans être vraiment pétrie. Il faut la rassembler avec une corne.

Pétrir 1 minute à la main, former une boule.

Disposer la pâte dans un récipient, filmer et mettre au bas du réfrigérateur jusqu'au lendemain. : j'ai mis ma pâte ver 18h45.

Le jour J :

Sortir la pâte du réfrigérateur (pour moi, à 6h20), puis la laisser à température ambiante, toujours filmée, jusqu'à ce qu'elle double approximativement de volume. Il m'a fallu environ 2 heures. En hiver, je mets la pâte dans le four éteint avec un bol d'eau bouillante : cela suffit à obtenir 24 à 25 °C.

Dégazer la pâte sur un plan de travail fariné. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle se manipule bien.

Façonner une boule ou un pâton ovale en fonction de la taille de la cocotte que l'on utilise pour la cuisson.

Tapisser la cocotte de papier sulfurisé. Pour cette pâte de 640 g, j'ai utilisé une petite cocotte en fonte émaillée de 20 x 16 cm.

Disposer le pâton dans la cocotte, refermer le couvercle et laisser reposer jusqu'à doublement approximatif de volume. J'ai mis la cocotte dans mon four en utilisant sa fonction « étuve ». Cela permet d'obtenir une température de 38°C avec un taux d'humidité proche de 90%. Dans ces conditions, il a fallu 1h30 pour obtenir le doublement approximatif de volume.

Grigner la pâte et enfourner à four froid, en réglant sa température sur 250 °C, chaleur traditionnelle sole et voûte.

Après 25 minutes, enlever le couvercle et continuer la cuisson jusqu'à ce que le pain soit bien doré : il m'a fallu 15 minutes de plus, soit un temps de cuisson total de 140 minutes.

Température interne : 97°C.

Refroidir sur grille.

Poids après cuisson : 581 g soit une perte de 10%