

Shokupan ou pain de mie japonais

écrit par Pariseyn | 8 septembre 2020



C'est le pain de mie de base au Japon. Le [pain au lait d'Hokkaido](#) déjà publié est une version plus sucrée, avec du lait et des œufs ; le shokupan, c'est le pain idéal pour faire des toasts le matin ou des sandwiches raffinés comme le [katsu sando](#) ou le tamago sando. Sa principale caractéristique est un moelleux incomparable, avec une mie humide et fondante (motchi motchi disent les japonais). Il se présente sous deux aspects : le carré (*kaku*) et le bombé (il s'appelle alors *yamashoku*, *yama* signifiant montagne). La version carrée est cuite dans un moule avec couvercle qui garde plus l'humidité, sa mie est un peu plus dense. La version bombée a une texture plus légère et convient très bien pour les toasts du matin. On associe souvent ce pain au [roux à l'eau](#) (tangzhong ou yudane), technique consistant à gélatiniser une partie de l'amidon de la recette, mais ça n'est pas toujours vrai : beaucoup de recettes de shokupan ne font pas appel à ces techniques, mais respectent un certain nombre de critères : farine à forte teneur en gluten (12 à 14%), taux d'hydratation élevé, moule avec couvercle adapté à la quantité de pâte, façonnage particulier, cuisson à température modérée (160 à 180°C).

Ingrédients, pour un pain d'environ 700 g :

Pour le tangzhong :

20 g de farine T65 préparée à 14% de gluten*

100 ml d'eau

Pour la pâte :

380 g de farine préparée T65 à 14% de gluten*

30 g de sucre en poudre

7 g de sel de mer

15 g de levure fraîche

200 g d'eau

30 g de beurre doux

Le tangzhong préparé

Préparer le tangzhong : mettre la farine et l'eau dans poêle à feu doux (5 sur 9 de ma plaque à induction).

Remuer à la spatule continuellement et écraser les grumeaux qui pourraient se former.

Quand le tangzhong a épaissi et que la spatule laisse une trace sur le fond du récipient, sortir du feu et réserver dans un bol.

Couvrir et laisser refroidir à 25/26°C avant utilisation (il faut environ 2 heures).

▪ 

▪ 

Préparer la pâte :

Peser tous les éléments de la recette.

Ajouter d'abord l'eau dans le bol du robot équipé de la feuille puis tous les autres ingrédients, y compris le beurre.

Fraser à vitesse 1 pendant 1 minute.

Arrêter le robot et rassembler la pâte à l'aide d'une corne.

Fraser encore 1 minute à vitesse 1.

- 
- 
- 

Une fois le frasage terminé, transférer la pâte dans un récipient huilé pour la suite des opérations, c'est-à-dire le pétrissage selon [Emmanuel Hadjiandreou](#).



Avec les doigts humides, tirer un côté de la pâte et la rabattre vers le centre. Tourner légèrement le bol et refaire le même rabat. Faire en tout une dizaines de rabats en tournant un peu le bol à chaque fois.

Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Refaire cette opération rabats/repos 3 autres fois.

Préparer un récipient gradué huilé.

Après le dernier rabat, transférer la pâte dans le récipient gradué et laisser reposer jusqu'à doublement du volume (il m'a fallu 1:30 à 25°C).

- 
- 

Préchauffer le four à 180 °C, chaleur conventionnelle sole et voûte. En fonction de la forme du pain, on aménagera le four un peu différemment :

- Pour un pain en tronçons (cuisson sans couvercle), poser une pierre à pain au niveau 1 du four (le plus bas) avec une lèchefrite glissée au-dessous. La pierre doit chauffer pendant au moins 1 heure avant l'enfournement.
- Pour un pain carré (cuisson avec couvercle), mettre la grille en position 2 (au-dessus de la position 1, soit pratiquement au milieu de four). il est inutile dans ce cas de glisser une lèchefrite car nous n'avons pas

besoin de vapeur dans cette configuration.





Verser la pâte sur le plan de travail généreusement fariné et la peser : pour moi, 755 g.

Diviser en 2 pâtons de poids égal.

Bouler chaque pâton en lissant la surface.

Couvrir et laisser reposer 15 minutes : cela permet au gluten de se détendre.

Beurrer un moule à pain de 21 x 12 x 11 cm, en n'omettant pas le couvercle, si on réalise une pain carré.



- 
- 
- 
- 

Façonner les pâtons : abaisser à la main chaque pâton en un rectangle grossier et faire un tour simple (rabattre un tiers vers le milieu et rabattre l'autre tiers par-dessus le premier).

Enrouler le pâton sur lui-même en soudant bien l'extrémité pour bien fermer le rouleau.

Déposer les pâtons l'un à côté de l'autre au fond du moule en respectant un sens de rotation opposé.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante (26°C pour moi) jusqu'à ce la pâte atteigne 1 cm au-dessous du bord du moule : il faut environ 45 minutes.

- 
- 

Fermer éventuellement le moule avec le couvercle et enfourner.

Verser aussitôt 30 ml d'eau bouillante dans la lèchefrite. Cette opération est inutile si on utilise le moule avec son couvercle fermé.

Cuire entre 30 et 40 minutes (30 minutes pour moi). Si les cotés sont trop blancs, démouler le pain et le remettre 5 minutes de plus dans le four toujours allumé : c'est ce que j'ai fait, et la coloration est bien plus homogène.

Démouler et laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 90 puis 93°C après séchage de 5 minutes dans le four.

Poids après cuisson : 712 g, soit une très faible perte d'eau, ce qui explique le moelleux et la bonne conservation de ce pain.



La version carrée

Note* :

Il est indiqué que la farine T65 a un taux de gluten de 14%. En effet, c'est un des éléments qui explique le moelleux des pains japonais, grâce à une plus grande capacité d'absorption des liquides.

Comme nous n'avons pas ce type de farine, il faut la préparer. Pour l'obtenir on part d'une farine connue et on lui ajoute une certaine quantité de gluten. Pour déterminer ces quantités, j'ai utilisé ma farine habituelle T65 Celnat 12,8% et calculé la nouvelle farine à l'aide de cet [article](#) et de la feuille de calcul qu'il contient.

