Une tortilla de pro

écrit par Pariseyn | 22 septembre 2021

Une recette professionnelle de l'INBP (Institut National de la Boulangerie Pâtisserie) pour une galette souple et moelleuse qui tient parfaitement les garnitures et les sauces qu'on lui confie. Un des secrets de cette recette réside dans le glucose qui apporte du moelleux (et non un goût sucré), et l'huile de maïs qui apporte la souplesse. Mes premiers essais ont été faits avec une farine T45 Gruau d'or qui a un taux relativement élevé de gluten (11,5%). Ce qui s'est traduit par un étalement assez difficile de la pâte au rouleau. En effet, il y a une corrélation entre le taux de gluten d'une farine et sa « force » : plus il y a de gluten et plus on parle d'une farine « forte ». Et plus une pâte est forte, plus elle est élastique et tenace. Et comme tout bon élastique, quand on l'étire il revient à sa position initiale. Si on l'étire faiblement, il revient doucement à sa position. Mais si on l'étire fortement, il revient brutalement à sa position. C'est pareil pour une pâte élastique : elle résiste, elle ne veut pas s'étaler. En général, il suffit de la laisser reposer quelques minutes pour que le gluten se détente et accepte de se laisser manipuler plus facilement. Mais ici, le process passe par une phase de réfrigération de la pâte qui n'aide pas sa détente : elle tient toujours tête au boulanger ! Une seule solution, opter pour une farine moins riche en gluten, afin d'obtenir une pâte plus extensible. Un pâte qui ne va pas résister quand on voudra l'abaisser en galette. Une pâte plus docile pour ainsi dire. L'élasticité et l'extensibilité sont les valeurs opposées d'un même spectre. Il faut donc tenir compte de ces caractéristiques en fonction du résultat recherché. Une pâte élastique pour façonner une boule qui devra maintenir toute seule sa forme ou une pâte extensible

pour façonner une baguette qui nécessite d'augmenter facilement sa longueur. Pour faciliter l'abaissement de la pâte en galette, on réalisera le temps de détente initialement prévu au froid à température ambiante, toujours pour favoriser l'extensibilité. Il y a d'autre facteurs qui permettent d'influencer ces valeurs, comme par exemple le temps de fermentation (plus une pâte fermente, plus elle devient « forte »), mais ici, tout se passant au froid (peu de fermentation pendant le pointage), il n'y a pas d'autre solution que de changer de farine.

Ingrédients, pour 6 ou 7 tortillas :

250 g de farine T55 Francine « Ma farine bio » 9,4% de gluten

45 g de glucose

37,5 g d'huile de maïs

37,5 g de levain liquide rafraichi (6 heures avant pour moi)

1,5 g de levure chimique

1,5 g de levure fraiche

5 g de sel de mer

90 g d'eau

Température de base : 50°C

Préparer et peser tous les ingrédients.

Diluer la levure et le levain liquide dans l'eau.

Mélanger la farine avec le sel et la levure chimique : c'est le mélange sec.

Verser l'eau levurée dans le bol du robot.

Ajouter le glucose et l'huile de maïs.

Remuer pour mélanger le glucose.

Verser par-dessus le mélange sec.

PME
Liquid
Glucose
an essential baking favourite
325 g e 11 oz

Fraser 5 minutes en première vitesse (position « Min » pour moi), en aidant de temps en temps la pâte à se décoller des bords à l’aide d’une spatule.

Pétrir en deuxième vitesse (position « 1 » pour moi) pendant 2

minutes.

La pâte étant peu hydrater, il faut donc arrêter le pétrin, le rassembler et continuer le pétrissage, mais sans ajouter de liquide.

En fin de pétrissage, la pâte a une consistance ferme.

Laisser reposer la pâte 5 minutes dans le bol du robot puis vérifier le « windowpane » avec les doigts mouillés : ici, il est parfait.

Rabattre la pâte sur un plan de travail, elle est facile à manipuler et ne colle pas, inutile de fariner.

Bouler et transférer dans un récipient.

Filmer au contact et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure : c’est la première phase de repos appelée pointage.

Peser la pâte : ici 469 g.

Diviser en 6 pâtons de 78 g ou 7 pâtons de 67 g.

Bouler soigneusement chaque pâton et les déposer sur une plaque revêtue de papier sulfurisé ou d’une toile Silpat.

Couvrir et procéder à une détente de 20 minutes à température ambiante.

Pour le façonnage final, il est préférable de faire les galettes et de les cuire au fur et à mesure plutôt que toutes les façonner en une fois et de les cuire ensuite. Les professionnels laminent la pâte jusqu’à 1 à 2 mm d’épaisseur puis découpent des disques de 20 cm à l’emporte-pièce.

Abaisser chaque pâton au rouleau jusqu’à un diamètre de 20/22 cm. Il faut fariner pour empêcher les pâtons d’adhérer au plan de travail et les retourner régulièrement pendant l’abaisse.

Si la galette résiste, la couvrir et la laisser reposer 10 minutes.

Petite astuce : je commence par abaisser les pâtons entre 2 feuilles de plastique avec la presse à tortilla jusqu’à son diamètre maxi (18 cm) puis je finis l’abaisse au rouleau jusqu’au diamètre choisi.

Passer la galette au pique-vite ou piquer sa surface à l’aide d’une fourchette en faisant attention à ne pas déchirer la pâte.

Préchauffer une poêle antiadhésive, réglée sur feu doux (position 5/9 de ma plaque à induction).

Préparer un petit ramequin d’huile et un pinceau alimentaire.

Secouer délicatement la galette au-dessus du plan de travail pour bien enlever l’excédent de farine (important), ou chasser la farine excédentaire à l’aide d’une balayette de boulanger : ne pas hésiter, la galette est fine mais très résistante.

Cuire la galette environ 20 secondes de chaque coté : le produit doit rester clair.

Après cuisson, empiler les tortillas sous un papier aluminium pour éviter le dessèchement et les garder au chaud.

Il ne reste plus qu’à réaliser vos wraps, burritos ou fajitas préférés.

Se congèle sans problème en séparant chaque galette par une feuille de papier cuisson.