

Vollkornbrot

écrit par Pariseyn | 2 novembre 2017



J'ai été intrigué par le « pain du cirque » de la meilleure boulangerie de France (émission du 23 octobre 2017 chez Tanguy) pour m'apercevoir, après quelques clics, qu'il s'agissait en fait d'une extrapolation d'un pain noir allemand, le vollkornbrot. Il suffit de le mettre dans un moule rond pour obtenir quelque chose de similaire au pain du cirque. Pour la recette, j'ai utilisé celle de Marie-Claire Frédéric du site « [Ni cru ni cuit](#) ». Pour créer, utiliser et entretenir un levain ferme, les explications sont [ici](#). Ce vollkornbrot, littéralement « pain aux graines entières », demande quelque attention et un peu de temps. Mais il est remarquable à la dégustation, seul ou accompagné de fromage ou de charcuteries, mais aussi au petit déjeuner, légèrement toasté.

Ingrédients, pour 1 gros pain :

Pour le rafraîchi du levain :

- 70 g de [levain ferme](#) mûr
- 200 g de grains de seigle entiers, crus avec l'enveloppe et le germe (chez Satoriz ou équivalent)
- 80 g de farine de blé T150 Celnat 12,8 % de gluten
- 240 g d'eau tiède (à 30 °C)

Pour la pâte à pain :

- 40 g de grains de blé entiers (chez Satoriz ou équivalent)
- 410 g de farine de seigle complète T170 Moulin de Navilly
- 145 g de farine T 65 bio Celnat 12,8% de gluten
- 20 g de graines de sésame noir

- 20 g de graines de lin doré
- 20 g de graines de tournesol
- 1,5 cuillère à soupe rase de gros sel de mer (24 g)
- 1 cuillère à soupe de mélasse
- 410 g d'eau tiède

Pour le décor :

Environ 80 g d'un mélange de graines de tournesol et de lin doré.

La veille, en commençant vers 14~15h :

Mettre les grains de blé dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, transférer dans un bol, couvrir et réserver à température ambiante.

Pour le rafraîchi du levain, il faut commencer par moudre 200 g de graines de seigle : pour cela, j'ai utilisé un moulin à café manuel en le réglant sur une grosse mouture. C'est un peu long, mais on y arrive très bien. Ne pas essayer de remplacer par de la farine de seigle, même complète, le résultat n'est pas le même. Les plus riches peuvent acheter le moulin à céréales s'adaptant sur leur robot Kenwood ou équivalent.

Donc, moudre les grains de seigle en mouture grossière. Chauffer l'eau 15 secondes au four micro-ondes, elle sera vers 30 °C. Mettre le levain et l'eau dans le bol du robot équipé de la feuille et mélanger 1 minute à vitesse 1 (position « min » pour moi). Ajouter les autres ingrédients du rafraîchi et mélanger à vitesse 1 (Min pour moi) jusqu'à obtenir un mélange homogène (c'est fait en 3 minutes). Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser fermenter 15 à 17 heures à température ambiante (19 heures à 22 °C pour moi dans un cas, 16 heures dans un autre cas).

Le jour J, en commençant vers 7~8h :

Chauffer l'eau 40 secondes au four micro-ondes, elle sera à 30 °C. Diluer la mélasse et le gros sel dans l'eau de coulage en remuant bien avec un fouet pour que tout soit bien dissous.

Mélanger dans le bol du robot équipé de la feuille l'eau, le levain préparé, les grains de blé cuits, les graines de sésame, de lin, de tournesol et les farines. Pétrir 15 à 20 minutes à vitesse 1 (« Min » pour moi), en arrêtant toutes les 3 minutes pour décoller la pâte des bords du bol et de la feuille. Elle est très collante mais c'est normal. Finir les 3 dernières minutes à vitesse 2 (position 1 pour moi).

Transférer la pâte dans un saladier en verre à l'aide d'une corne, couvrir et laisser reposer 1 h à 2 h dans un endroit tiède (pour moi 100 minutes à 23 °C).

Préchauffer le four à 200 °C en chaleur statique (sole et voûte) avec une pierre à pain au niveau 1 (le plus bas) et une lèchefrite glissée au-dessous. La pierre doit chauffer au moins une heure avant la cuisson.

Faire tremper les graines pour le décor dans leur poids d'eau au moins 1 heure avant l'enfournement et réserver jusqu'à utilisation.

Peser la pâte : ici 1693 g.

Préparer 1 moule à pain de 29x11x10 cm en le beurrant sur toutes les faces.

Verser la pâte sur le plan de travail généreusement fariné et la saupoudrer de farine de seigle pour qu'elle ne colle plus et puisse être formée en boudin. Il ne faut pas travailler la pâte, sinon elle restera collante. Façonner le pâton en boudin de la longueur du moule, surtout sans pétrir et le déposer dans le moule en tassant bien au fond : la quantité de pâte est ici prévue pour qu'elle atteigne la moitié de la hauteur de son moule. Si on utilise un autre moule, ou plusieurs plus petits, ce sera le critère à prendre en compte : la moitié de

la hauteur.

Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte atteigne le bord supérieur du moule, c'est-à-dire qu'elle ait doublé de volume. Selon la température, ça peut prendre jusqu'à 5/6 heures, voire plus... (pour moi, une fois 6 heures à 23 °C, une autre fois 4 heures à 24,5°C).

Préparer un petit récipient avec 30 ml d'eau chaude.

Égoutter, si nécessaire, les graines pour la finition puis les répartir délicatement sur le dessus du pain avec une petite cuillère. Le fait de faire tremper les graines évite qu'elles ne brûlent pendant la cuisson et prennent ainsi un goût amer.

Enfourner et verser 30 ml d'eau dans la lèchefrite.

Cuire le pain pendant 1h à 1h10 minutes (1 heure pour une température interne de 95°C et 1h10 pour une température interne de 97°C).

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Attendre quelques heures avant de le couper sinon il sera friable. Ce pain est meilleur en tranches plutôt fines et l'on n'arrivera pas à le couper correctement s'il n'a pas attendu suffisamment. De plus, il sera encore meilleur le lendemain : les arômes vont se développer. L'idéal est de l'emballer dans un torchon ou un sac en papier pour 24 heures avant de le consommer.



Température interne en fin de cuisson : 95 °C pour 1:00 de cuisson et 97°C pour 1:10.

Poids après cuisson : 1565 g, soit une perte d'environ 8% (11% quand on mène la cuisson jusqu'à 97°C). Comme l'indique ces chiffres, la mie du pain cuit à 95°C sera très légèrement plus

humide que celle dont on a poussé la cuisson jusqu'à 97°C. La différence est très ténue mais réelle : c'est une affaire de goût. Il a par contre des chances de se conserver un peu plus longtemps.



Ce pain se conserve une semaine sans problème : il suffit de l'envelopper dans un linge.

