

Vrai pain au seigle américain

écrit par Pariseyn | 20 mars 2016



Le vrai pain au seigle américain Levy's : une recette que j'ai adapté à ma machine à pain, car ma première réalisation pétrie à la main a été un peu décevante par son manque de volume. L'avantage de la machine est qu'elle pétrit toujours de la même manière, et que l'on peut donc contrôler d'autres paramètres plus facilement. Pour cette recette, il faut préparer un levain-levure 3 ou 4 heures à l'avance, ou mieux 8 à 24 heures à l'avance, au réfrigérateur. Pour des questions pratiques, j'ai choisi cette dernière solution. La forme traditionnelle est une miche, mais j'ai préféré utiliser un moule pour réaliser un pain à sandwich.

Ingrédients, pour un pain moulé de 850 g :

Pour le levain-levure :

120 g de farine T65 Bio Celnat (gluten 12,8%)

100 g de farine de seigle bio T130 ou T170 Celnat (T170 pour moi)

1,5 g de levure sèche instantanée ($\frac{1}{2}$ cuillère à café)

10 g de sucre en poudre ou de miel

350 ml d'eau

Pour la pâte :

350 g de farine T65 Bio Celnat (gluten 12,8%)

1,5 g de levure sèche instantanée ($\frac{1}{2}$ cuillère à café)

10 g de sel

10 ml d'huile de tournesol

1,5 g de graines de carvi (optionnel)

Préparation, la veille (si on opte pour une pousse au froid) :

Dans un saladier en verre ou le bol de votre robot pétrin, déposer les farines du levain-levure, le sucre en poudre et la levure sèche, faire un puits : c'est le mélange sec.

Préparer 350 ml d'eau : c'est le mélange humide.

Verser le mélange humide sur la farine. Remuer à l'aide d'un fouet danois jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. La consistance est celle d'une pâte à crêpes épaisse.

Dans un autre récipient, mélanger les 350 g de farine T65, 1,5 g de levure sèche, 10 g de sel et les graines de carvi.

Verser précautionneusement avec une cuillère à soupe, par petites quantités, le mélange de farine sur le levain-levure sans mélanger. La surface du levain-levure est entièrement recouverte par la farine.

Laisser lever à température ambiante pendant 3 à 4 heures. Pour cette fois, j'ai laissé lever 1 heure à température ambiante, puis j'ai mis le saladier au bas du réfrigérateur toute la nuit (11h15 pour être précis).

La surface de la farine va craqueler et le levain-levure apparaître par endroit par capillarité.

Le lendemain, ou après les 3 à 4 heures de levée, ajouter l'huile et mélanger à la cuillère en bois ou à la main jusqu'à obtenir un pâton homogène, puis pétrir sur le plan de travail pendant 10 minutes. Au robot, mettre le bol en place et pétrir au crochet jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène,

environ 10 minutes. Moi j'ai versé le mélange dans le récipient de la machine à pain équipée du palet « seigle ». J'ai ajouté l'huile et lancé le programme n°19 qui dure 2h20 dont une demi-heure de mise en température, ce qui est intéressant si l'on a opté (comme moi) pour une pousse au froid.

Laisser lever 1h, à température ambiante.

Après 1 heure, on fait un rabat pour redonner de la force à la pâte : étaler la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, et former du bout des doigts un rectangle d'environ 60 x 20 cm, puis faire un pli simple comme pour une pâte feuilletée : rabattre de gauche à droite les 2/3, puis le dernier tiers de droite à gauche par-dessus. Vous pouvez également procéder comme expliquer sur cette [vidéo](#). Remettre la pâte dans le saladier (pour moi, dans la machine à pain), pli au-dessous.

Laisser lever pour 1 à 2 heures (1h30 pour moi, soit un pointage total de 2h30). 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.

Verser la pâte sur le plan de travail et façonner selon votre souhait : soit une seule grosse miche soit un boudin pour un pain plus allongé. Déposer cette miche sur une plaque revêtue d'un papier cuisson. On peut aussi déposer la miche dans une bannette ronde revêtue d'un linge sec pour éviter qu'elle ne s'étale trop sur la plaque de cuisson. Cela permet d'avoir un pain plus rebondi. Moi j'ai façonné la pâte en boudin en la dégazant le moins possible. Il suffit de l'étaler doucement du bout des doigts en un rond approximatif puis de faire deux plis (1/3 puis 2/3) en soudant à chaque fois. J'ai déposé le boudin dans un moule à pain beurré de 21,1 x 12,2 x 11,1 cm, taille convenant pour 950 g de pâte. Pour une présentation plus « boulanger », on pourrait également pu faire 3 pâtons

égaux façonnés en boule avant de les mettre dans le moule. Dans ce cas, faites attention à dégazer au minimum.

Couvrir et laisser lever jusqu'à ce que la pâte double de volume, environ 1h (à 23,9°C pour moi).

Préchauffer le four à 240 °C, convection naturelle, c'est à dire sole et voûte en chaleur statique, avec la pierre à pain en position la plus basse. Si vous en utilisez une comme moi (elle fait 3 cm d'épaisseur), prévoir un préchauffage d'une heure minimum.

Insérer une lèchefrite ou un récipient pour faire « le coup de buée » au moment de l'enfournement.

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.

Enfourner et baisser aussitôt la température à 200 °C. Verser 30 ml d'eau chaude dans la lèchefrite pour créer de la vapeur.

Surveiller la coloration : j'ai protégé le dessus du pain avec une feuille de papier aluminium après 20 minutes de cuisson pour que la croûte ne brunisse pas trop. Mon pain a cuit au total pendant 30 minutes.

Défournier et vérifier que le pain soit bien cuit en tapotant

dessus : cela doit sonner creux. La température interne à la fin de la cuisson est de 90 °C.

Démouler si vous avez utilisé un moule et laisser refroidir sur grille.

Ce pain est très moelleux avec une croûte très légèrement croustillante. La quantité de graines de carvi retenue vient juste relever son excellent goût. Ce pain est parfait pour confectionner des sandwiches tel le « Reuben » ou un sandwich au saumon.



Des précisions sur la manière de faire :

[How to Make Jewish Rye Bread, Part 1: rye sour and old bread soaker](#)

[How to make Jewish Rye Bread, Part 2: crafting a classic loaf](#)

Source: [Le Pétrin](#) avec quelques modifications