

Pain au levain



Pour 2 pains, il vous faut :

- 300 g de levain
- 1 kg de farine type 65 (T65)
- 18 g de sel
- 440 ml d'eau
- 1 g de levure de boulanger (facultatif)

Poids total de ces ingrédients : 1 759 grammes

Durée : 6 heures 26 min.

- Comme toujours en boulangerie, la température de l'eau est importante. Elle n'est pas fixe mais fonction de 3 autres températures : 1) la température de votre farine, 2) la température ambiante de votre cuisine, et 3) la température de base de cette recette qui est de 56-62°C.

Vous pouvez calculer la température de l'eau pour cette recette, en 1 clic, avec ce petit calculateur.

- Versez dans le bol du robot 300 g de levain, 1 kg de farine type 65 (T65), 18 g de sel, 440 ml d'eau à la bonne température, et 1 g de levure de boulanger.

Pétrissez à petite vitesse (position "min") pendant 3 minutes, et 3 autres minutes à vitesse un peu plus rapide (position "1"). Nota : Pour vous aider, vous pouvez consulter ces quelques conseils pour bien pétrir à la maison.

- Versez la pâte dans un saladier, ou bien laissez là dans le bol du Kenwood, et couvrez là d'une feuille de plastique.

Elle doit reposer 10 minutes environ.

- Au bout de ce temps, déposez là sur la plan de travail.

Il faut maintenant "structurer" la pâte pour obtenir une belle boule régulière à partir du paquet de pâte. Cette boule doit avoir un dessus, bien arrondi, et un dessous qu'on appelle la clé avec les replis tous au même endroit.

Pour cela, repliez les bords de la pâte sur le centre, en vous servant du bas (poignet) de votre main, cela s'appelle "fraser".

- Faites cela jusqu'à obtenir une belle boule bien régulière.

- Ensuite posez cette boule dans un saladier, en mettant clé en dessous, et couvrez d'une feuille plastique.

Laissez gonfler au chaud, pendant environ 3 heures dans un endroit tiède et sans courants d'air, c'est le "pointage".

- Au bout de ce temps reversez la pâte sur le plan de travail et procédez au "dégazage", c'est à dire évacuer le CO2 qui s'est formé pendant le pointage et qui a formé une structure alvéolaire dans la pâte (les futures alvéoles de la mie).

Pour cela le mieux et de lui appuyer dessus en douceur, pour écraser les bulles de gaz (vous allez

certainement entendre des "pschhh", c'est le gaz qui s'échappe).

- Puis découpez là en pâtons de la taille ou du poids de votre choix, et procédez au "façonnage".

Sur les photos ce sont 2 pains de 800 g environ qui sont façonnés, mais avec cette dose de pâte vous pouvez également faire une seule grosse miche ou tourte.

- Avec chaque pâtons, reformez une boule avec un dessus et un dessous, toujours en douceur, pour conserver la structure alvéolaire du pain, en repliant la pâte vers le dessous.

Au final vous devez obtenir à nouveau de belles boules bien rondes.

Si vous voulez faire une miche votre façonnage est maintenant terminé.

- Si vous voulez obtenir des pains, des bâtards, plutôt que des miches, vous devez donner à votre boule une forme allongée.

Pour cela, retournez là et roulez là sur elle même, en même temps que vous la faite rouler sur le plan de travail.

Nota : C'est un geste un peu difficile à décrire, vous pouvez avantageusement visionner la petite vidéo ci-contre qui le détaille.

- Glissez ensuite (avec beaucoup d'amour et de douceur) les panetons dans des bannetons généreusement farinés.

Attention, la face la plus lisse qui sera le dessus du pain doit maintenant se trouver en dessous, et donc la clé au dessus, car le paneton sera retourné au moment de l'enfournage.

- Couvrez d'une feuille de plastique, et remettez à pousser au chaud à nouveau pour 2 heures, c'est "l'apprêt".

- Préchauffez votre four à 240°C (460°F).

Quand la pâte est prête (bien gonflée), il est temps de d'enfourner.

Farinez la pelle et le dessus du paneton, puis renversez le sur la sur la pelle.

Vous pouvez aussi poser la pelle sur le dessus du banneton, de retourner l'ensemble d'un geste souple et rapide (pas brusque), puis de retirer le banneton.

Si vous cuisez au four de cuisine, posez les pâtons sur une plaque à pâtisserie.

- Donnez les coups de lames sur le dessus, pour y faire les entailles destinées à favoriser le gonflement à la cuisson, c'est le "lamage".

- Enfourez ensuite pour 40 minutes environ.

Nota : Comme dans toute cuisson de pain, vous devrez veiller à ce que les 15 premières minutes de cuisson se fassent dans votre four avec une ambiance très humide, la fameuse buée. Voyez ici comment faire ça, c'est le secret des pains bien dorés et croustillants..

- Le défournage, c'est à dire le moment où l'on sort les pains du four est toujours un instant magique (enfin quand la fournée est réussie, sinon c'est le drame...).

Les pains tous dorés sortant du four, en se refroidissant craquent délicieusement...

- Une fois les pains défournés, et un peu moins chauds, il faut les brosser au dos pour retirer l'excédent de farine, et les inévitables petits morceaux de charbon et cendres collés (j'adore ce moment !).

- Voilà, c'est terminé il ne vous reste plus qu'à déguster.

- Pour vous inspirer dans cette recette, vous pouvez voir le petit film "De la farine à la tartine", ce n'est pas le film de cette recette mais il s'en inspire.

Nota, c'est un film sans bande son, sauf aux moments importants.