

# Pain maison sur poolish

✂ Préparation **1 h** | 🏠 Cuisson **30 mn** | ⌚ Repos **3 h** | 🕒 Temps Total **4 h 30 mn**



## Ingédients / pour 1 personne

- 1000 g de farine T65 (j'achète un mélange tout prêt de farines panifiables, en sac de 5 kg, chez le boulanger, bien meilleures que les farines du supermarché voisin)
- 675 g d'eau
- 18 g de levure de boulanger fraîche
- 18 g de sel

## PRÉPARATION / Pain maison sur poolish

- 1 Température de base : 52 degrés au batteur et 55 degrés manuellement (elle est égale à : température de la pièce + température de la farine + température de l'eau). Pour un pétrissage au batteur, je réduis légèrement la température de l'eau car le batteur a tendance à chauffer la pâte. Très importante, car la parfaite réussite de la recette en dépend, cette température doit être mesurée à chaque fois que l'on fait la recette – la température de l'eau est ajustée en fonction des autres paramètres de la formule) Mélanger 200 g de farine avec 200 g d'eau et la levure délayée dans l'eau – laisser fermenter 1 heure 30 à 2 heures – ne jamais ajouter le sel dans la poolish. Frassage (crochet) le frassage est le mélange des ingrédients. 1ère vitesse : 5 mn : dans la cuve, mettre la poolish puis mélanger le sel avec le reste de l'eau, ajouter la farine restante. Pétrissage (crochet) 2ème vitesse : 12 mn. Il faut obtenir une pâte souple qui se détache seule des parois. Température résiduelle de la pâte : 23 à 25 degrés – (important pour une pousse correcte) Pointage : le pointage désigne la première « pousse ou levée » de la pâte – très important, il confère à la pâte sa texture, son goût, son aspect alvéolé. 15 mn dans la cuve du batteur ou en bac à température ambiante – si la pâte a du mal à pousser, l'hiver par exemple, on peut la rapprocher d'une source de chaleur (radiateur) – éviter absolument les courants d'air. Division (ou boulage) en pâtons de 400 g ou de poids moindre. Détente (repos de la pâte après la division)

indispensable, elle facilitera l'allongement au façonnage et évitera le déchirement de la pâte. 20 mn en boule ou en pâtons. Façonnage en pains de 400 g environ (ou toute autre forme au choix) Apprêt : 2 heures à 18 degrés et 65 à 70% d'hygrométrie. L'apprêt désigne la seconde « pousse » - le pâton doit doubler de volume. Le pâton est prêt à être enfourné lorsque, après une légère pression du doigt, la pâte revient immédiatement à sa forme originelle. Farinage : après dressage sur la plaque du four, le pain est légèrement saupoudré de farine, ce qui lui confère une belle allure. Coupe : donner un ou plusieurs coups de lame de cutter dans la pâte, après farinage et avant enfournement. La coupe évite l'éclatement du pain en concentrant, à son niveau, la pression du gaz carbonique formé par les levures. Cuisson : four traditionnel à sole 240 à 250 degrés. Placer un bol d'eau bouillante prêt du pain à cuire – la vapeur d'eau va donner un beau brillant au pain. Le pain est correctement cuit lorsque : la couleur est uniforme jusqu'à l'intérieur de la coupe, la croûte est dure et croustillante. Le pain sonne « creux » Temps de cuisson des principaux pains : petits pains de 80 g : 15 mn environ à 250 degrés. Bâtard de 350 g : 25 mn environ à 250 degrés Pain de 450 à 500 g : 25 à 30 minutes à 240 degrés Couronne de 700 g : 35 mn à 240 degrés Boule de 1000 g : 60 mn à 210 degrés. Le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre. Ressuage : sur grille jusqu'au refroidissement. Le pain doit être manipulé avec précaution ; il est brûlant, cassant à la sortie du four et les bords de la coupe sont durs, voire tranchants. Les pâtons qui ne sont pas cuits immédiatement sont placés au réfrigérateur après le façonnage pour bloquer l'action des levures. Les défauts du pain : le pain est lâche et avec des grosses alvéoles : pâte mal travaillée, la diviser en deux et le travailler plus longtemps. Le pain est lourd et compact : la pâte est insuffisamment pétrie, elle n'a pas assez levé. Le pain est insuffisamment cuit à l'intérieur : cuisson trop courte, four trop chaud (la prochaine fois, enfourner à four chaud, baisser la température et cuire plus longtemps) Le pain retombe après avoir levé : pâte insuffisamment travaillée - retravailler la pâte et remettre à lever. Le pain est dur : trop de farine ou apprêt insuffisant Le pain lève mal : levure non fraîche (augmenter la dose) eau de coulage trop chaude (la levure perd ses propriétés) l'eau de coulage est trop froide (la pousse se fait sur une durée plus longue) la levure a été « tuée » par le sel, la pâte est mise à lever dans un endroit trop chaud.