

Moulin Artisanal Gilles Matignon

FAIRE SON PAIN

PETRISSAGE

1) Frassage

Mélangez la farine et l'eau pendant 3 mn puis laissez reposer de 40 mn à 24 h (=autolyse).

2) Pétrissage

Pétrir la pâte 5 mn (poser votre pâte sur le plan de travail légèrement fariné, étirer les bords et ramener les vers le centre du pâton)

Ajouter la levure préalablement délayée dans un peu d'eau à 37°C et reprenez le pétrissage jusqu'à ce que vous sentiez une résistance un peu plus forte de la pâte (le réseau de gluten commence à se former. Ajouter le sel (si nécessaire) puis continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte prenne un aspect lisse et brillant. Suivant la quantité totale ou le pourcentage d'eau ou la qualité de la farine utilisée et votre force, le pétrissage peut durer entre 15 et 25 mn.

Arrachez un petit morceau de pâte et essayer de former un voile translucide en l'étirant entre vos doigts. S'il se forme sans se déchirer, le pétrissage est abouti, sinon continuez à pétrir jusqu'à ce que vous puissiez le faire.

Prenez la température de votre pâte, elle doit se situer idéalement entre 22 et 26°C.

POINTAGE

Laissez reposer votre pâte placé dans un saladier à température ambiante (20 à 25°C maxi) à l'abri des courants d'air (un torchon par-dessus) pour éviter un desséchage de la surface (=croustade) pendant 3 heures.

Vous pouvez donner plus de force à votre pâte en lui faisant 2 à 3 rabats pendant cette phase de repos. Faire un rabat consiste à étaler votre pâte et à la plier en 3 sur elle-même en rabattant les cotés sur le centre puis à la remettre dans le saladier en plaçant les plis en dessous, de façon à voir une boule sans plis. Pendant cette phase, la plupart des bactéries de levures vont se multiplier, les autres vont commencer à dégager du CO₂ (que nous ne chercherons pas à conserver) puis à développer des arômes, ce temps permet donc une prise de force (de corps) de la pâte et de goût

DIVISION

Coupez votre pâton en autant de morceaux que vous voulez de pains avant de les bouler en les repliant sur eux-mêmes et en mettant les plis en dessous, puis laissez-les se détendre pendant 10 mn

FACONNAGE

Farinez (= fleurez) votre plan de travail, prenez un pâton et étalez le rapidement en rectangle.

Pour une boule, ramenez tous les coins vers le centre puis retournez le en rentrant tous les plis encore visibles dessous, poser votre boule sur la plaque farinée sur lequel il cuira.

Pour une forme plus en longueur (type baguette ou bâtard) faites un pli de 2/3 cm vers l'avant avec le bord qui est devant vous puis ramener dessus le bord opposé, faites les adhérer en écrasant légèrement avec la paume (= la soudure ou la clé). Puis avec vos 2 mains allongez-le à la longueur désirée en le faisant aller et venir tout en exerçant une pression (sans le déchirer), comme avec de la pâte à modeler. Si tout le travail précédent est correct votre pâton doit s'allonger sans se déchirer (= extensibilité) mais en conservant une légère résistance (= élasticité)

Moulin Artisanal Gilles Matignon

APPRET (= levée ou pousse) durée= 1h à 3h

Temps de repos pendant lequel votre pain va lever sous la force du CO2 dégagé par les bactéries de levure. Le temps nécessaire dépendra de plusieurs critères : la température ambiante, la quantité et la qualité de la levure utilisée mais aussi de la température de votre pâte en fin de pétrissage/temps de pointage. Le pâton doit lever environ d'un tiers à la moitié de son volume, à l'abri des courants d'air afin que la pâte ne se dessèche pas en surface (= croûtage).

Déposez votre pâton sur la plaque en aluminium (farinée) pour cette levée afin de ne pas avoir à le retoucher pour l'enfournement (car pâte fragile).

LAMAGE (=scarification)

Cette action consiste à fragiliser votre pâton de façon à favoriser son développement à la cuisson. Utilisez au mieux, une lame de rasoir, à défaut un couteau très affûté. Incisez votre pain avec votre lame inclinée à 30° (presque à plat) en pénétrant de 4-5 mm. Tout type de lamage est envisageable, testez ou bien imitez les lamages que vous avez déjà vus.

CUISSON durée : de 18 mn (baguettes) à 1h15 (grosse boule de 1 kg)

Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7/7,5) en y ayant disposé au fond le plat lèchefrites.

Enfourner votre pain et aussitôt verser 1 décilitre environ d'eau bouillante sur le plat lèchefrites en refermant la porte du four le plus vite possible afin de ne pas laisser s'échapper la vapeur d'eau ainsi obtenue. Cette vapeur va, détendre la pâte en surface et permettre son développement, créer un phénomène de caramélisation avec les sucres de votre pâte. Ainsi, vous obtiendrez une croûte brillante, fine et bien colorée.

Pour des baguettes (faible section), laissez cuire environ 18 mn. Pour des sections plus grosses, abaissez la température à 200 °C au bout de 10 mn, de manière à ce que votre pain soit cuit à cœur sans être brûlé à l'extérieur. Vous pouvez, pour les très grosses pièces, finir la cuisson à four éteint et la porte entrouverte.

Ingrédients pour 1 kg de farine

- eau : 620 ml à 650 ml
- sel : 18 gr (3 cuillères à café bombées environ)
- levure déshydratée : 5/6 gr (2 cuillères à café bombées environ)