

Temps de préparation :

20 min environ

Temps de fermentation : 6 heures

Temps de cuisson : 45 min environ

6 à 7 heures 30 de durée, 25 minutes maximum de manipulations en tout.

500 g : farine de blé T65, bio sur meule

350 g : eau : ( 70% hydratation ) 80% avec farine T80 bise

250 g : levain fait maison ( liquide et dur moitié moitié )

8 g : sel de guérande

Frasage:

Mettez dans le bol du robot l'eau  
et la farine uniquement

Pétrissez 5 minutes à vitesse 1

Autolyse pour 30 minutes.

Ensuite ajoutez le sel et le levain.

Pétrissez 10 min à vitesse 1 puis  
environ 5 min à vitesse 2.

Très important de pétrir à très petite vitesse durant les

10 premières minutes.

De temps en temps, il faut arrêter le pétrin et détacher la pâte du crochet avec une corne, pour la faire redescendre et rendre le pétrissage plus efficace.

La pâte doit se détacher complètement de la cuve et remonter pour s'agglomérer autour du crochet.

Ce stade atteint arrêter le robot.

Faire une série de 4 rabats dans le bol avec 1/4 de tour à chaque rabat.

Ces rabats vont donner plus de corps à la pâte, elle sera plus élastique et risquera moins de s'étaler à l'enfournement.

4 h de pointage avec 3 rabats plus 20 mn de repos entre chaque rabat :

couvrir avec un linge à température ambiante 25/26° ou dans le four éteint avec seulement la lumière de celui-ci pour assurer les 25/26°.

1 rabat au bout de la première heure et 20 mn de repos

1 rabat au bout de la deuxième heure et 20 mn de repos

1 rabat au bout de la troisième heure à fin du pointage.

Après 4 heures de pointage, renversez encore la pâte sur le plan

de travail très légèrement fariné.

Divisez et pesez selon la forme voulue .

Façonnez les pâtons légèrement sans dégazer

Laissez détendre 10 min.

Ensuite, donnez aux pains leur forme définitive.

L'apprêt : 2 ou 3 heures à 25/26°

Déposez le ou les pâtons,

Dans un banneton sur couche farinée la soudure vers le haut.

Préchauffez le four à 270° avec le moule à pain ou une plaque et un ramequin d'eau pour le coup de buée.

Grignage des pâtons avant enfournement

Ouvrez le four et faites glisser rapidement le pain sur la plaque chaude ou le moule. Vous pouvez aussi sortir la plaque ou le moule très chaud et poser vos pâtons dessus avec la clé dessous et les grignes dessus.

La cuisson dure entre 15 minutes pour les baguettes et 30/35 mn voir 1 heure pour les gropsains de 1,5 kg et plus

Moi je l'aime bien doré et il se conserve mieux.

Il est cuit lorsqu'il sonne creux quand on lui tapote son dessous.

A la sortie du four, laissez refroidir le pain sur une grille, et écoutez-le chanter il crépite !