

**Recette Pain Hamburger sur poolish avec farine Manitoba**  
**Nouveau test perso**  
**Pour 18 pâtons pesés à 85 grammes avant cuisson il vous faut :**

**INGRÉDIENTS GLOBAL :**

800 g de farine ( **600 g farine Manitoba Spéciale Pizza Bio et 200 g Type 55 Bio**)  
10 g de levure fraîche **dont 2 g** pour la poolish  
10 g sel de guérande  
10 g malt en poudre ( Facultatif )  
2 œufs moyen de 50 g environ  
40 g sucre semoule  
280 g lait entier ou écrémé pour pétrissée  
124 g d'eau pour pétrissée  
200 g eau pour poolish

**SOIT UN TOTAL DE PÂTE DE : 1574 g environ**

40 g de graines de sésame pour décoration avant cuisson

**Hydratation totale du poids farine est de 88 % compris poolish**

200 g d'eau pour poolish  
124 g eau pour pétrissée ( **température de base 56°** ) **explication calcul ci-dessous,**  
280 g de lait et les 2 œufs qui représentent 100 g de liquide environ pour pétrissée  
**soit 704 g de liquide en totalité**

Méthode de travail :

**Jour 1, 19h la veille :**

-Préparer la «poolish», cette pâte (**Biga**) qui sera la base du pain hamburger

-Dans un saladier ou cul de poule, mélanger légèrement **200 ml d'eau tiède avec 2 g de levure fraîche.**

-Ajouter ( **130 g farine Manitoba et 70 g Type 55** ) **soit un total de 200 gr**

-Mélanger avec une fourchette ou avec le mélangeur pendant une ou deux minutes seulement pour avoir une consistance pâte à crêpe sans grumeau bien lisse-

-**Couvrir** (avec un torchon ) et **laisser reposer durant toute la nuit à température ambiante pour 12 heures de temps .**

**Jour 2, 12 heures plus tard, donc à 7h le lendemain matin :**

-Verser les **124 ml d'eau , 280 ml de lait** ( température selon celle de base -(température local+température farine) ) exemple TB = 56°- ( local 20°+ farine 20°) = **14 ° dans le bol du robot .**

Les **8 g** de levure émiettée et les **15 g de malt** dilué dans l'eau et le lait à température déterminée **selon calcul température ci-dessus**

- les **40 g sucre semoule**

-Ajouter la **poolish de la veille**

## **Les 2 œufs légèrement battus**

-Puis les ( 470 g farine Manitoba + 130 g Type 55 ) soit un total de 600 gr de farine,

-Fraser au **crochet** durant 5 minutes vitesse 1.

-Quand la pâte est bien homogène, ajouter les 10g de sel

**Pétrir 10 minutes au crochet vitesse maxi** jusqu'à décollement de la pâte des parois du bol , si la pâte est encore **trop liquide continuer 2 à 5 minutes mais pas plus-**

-Badigeonner le fond d'un plat rectangulaire avec de l'huile .y déposer la pâte

**-Faire 2 rabats à 1 heure d'intervalle sur les quatre faces.**

En pliant celle-ci en rabattant chaque bout de la pâte vers le centre sur ses quatre faces, LES BULLES DE GAZ SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES ET ENORMES AU FUR ET À MESURES DES RABATS,

**-Donc, par exemple, la pâte dans le plat à 7h30, Premier rabat à 8h30, Second rabat 9h30 puis 10 minutes après à 9h40 poser la pâte sur un plan légèrement fariné**

**Dégazer la en appuyant avec les mains à plat sur environ 2 cm d'épaisseur environ et en l'étirant sur ses quatre côtés VOUS ALLEZ VOIR SA RESISTANCE ET LE VOILE QUE CONSTITUE LE GLUTEN CE QUI EST ESSENTIEL POUR LA RÉUSSITE FINALE**

Découper des pâtons de 85 g les bouler grossièrement puis laisser les **détendre 20 minutes**

**Puis façonner de nouveau en boules**

Les déposer sur du papier cuisson posé sur la plaque à pâtisserie en les abaissant à 2 cm d'épaisseur et 8 à 10 cm de diamètre chacun

Attendre **30/40 minutes** environ à **température ambiante ( 24/26° idéal ) c'est l'apprêt**

Dorez au pinceau avec du lait ou un jaune d'oeuf délayé dans un peu d'eau et une pincée de sel puis parsemez le dessus des pâtons de graines de sésame

-Four préchauffé à **260° /270°** avec un ramequin d'eau pour le coup de buée.

**Enfournement à 260°/270°et baisser à 210° pour 7/10 minutes de plus. (Total cuisson 12 à 15 minutes maximum ) SELON VOTRE FOUR FAITE DES ESSAIS**

La croûte doit être couleur beige claire ou plus selon les goûts de chacun

Laisser refroidir sur une grille et garnissez selon vos goûts :