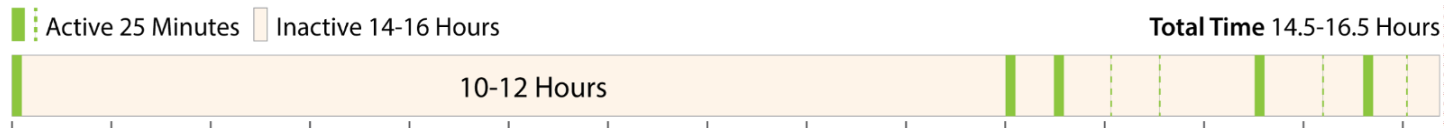


# Boule aux trois blés

Ce pain a une magnifique mie dorée, un arôme doux et riche et une croûte rustique.

**Rendement** : une boule.

**Timing** : le levain doit fermenter pendant 12 heures (toute la nuit) avant de mélanger la pâte. Prévoyez environ 14-17 heures du début à la fin.



## Levain

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Farine non blanchie, environ 12 % de protéine	$\frac{5}{8}$ tasse, en cuillerées	79	2,8
Farine de semoule (blé dur gros)	$\frac{1}{4}$ tasse, en cuillerées	39	1,4
Levure instantanée	1/16 c. à café	0,2	0,005
Eau, glacée	$\frac{1}{2}$ tasse	118	4,2

## Pâte principale

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Levain (ingrédients ci-haut)			
Farine non blanchie, environ 12 % de protéine	1 tasse, en cuillerées	127	4,5
Farine de blé blanc de grains entiers (tamisée)	$\frac{3}{4}$ tasse, en cuillerées	86	3
Levure instantanée	$\frac{1}{4}$ c. à café	0,8	0,02
Eau, à température ambiante chaude, 75 °F / 24 °C	$\frac{1}{2}$ tasse	118	4,2
Salt, de préférence fin	1 $\frac{1}{8}$ c. à café	6,75	0,24

**Équipements** : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, tamis ou passoire fine, papier parchemin. Un batteur sur socle avec le crochet pétrisseur peut être utile pour pétrir la pâte collante et une chaudière hollandaise fonctionne bien pour créer la chambre de vapeur lors de la cuisson du pain au four.

**Mélange et fermentation du levain.** Réglez la chambre de pousse à 75 °F / 24 °C et mettez le récipient à eau à moitié plein au milieu de la plaque chauffante. Placez la grille par-dessus le récipient à eau et fermez la chambre de pousse avec son couvercle pour la préchauffer. Si vous n'avez pas de cuillère à mesurer de 1/16 de cuillère à café, versez  $\frac{1}{8}$  de cuillère à café de levure instantanée sur une surface ou une assiette propre, formant un petit monticule, et ensuite divisez le monticule en deux parties égales avec un couteau de table. Mélangez les deux types de farine avec de la levure dans un bol moyen et fouettez pour combiner. Mesurez ou pesez l'eau froide, ajoutez-la au bol et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange devienne très lisse, environ 1 minute. Grattez le levain des côtés du bol, recouvrez-le légèrement d'une pellicule en plastique et laissez-le

fermenter dans la chambre de pousse pendant 12 heures à 75 °F / 24 °C. Le levain est mûr lorsqu'il a doublé de volume et que la surface est recouverte de bulles et rides ou bosses.

**Préparation de la farine de grains entiers.** Avant de mesurer ou peser la farine de grains entiers, passez-la au tamis ou à une passoire fine pour enlever les particules les plus grandes de son. Vous allez créer un monticule de farine de blé à extraction élevée et le son plus grossier restera dans le tamis ou la passoire. Réservez le dernier pour la croûte de la boule.

**Mélange de la pâte.** Ajoutez les deux types de farine, la levure et l'eau à température ambiante chaude à 75 °F / 24 °C au levain et mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit humidifiée. Couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes.

**Pétrissage de la pâte.** Ajoutez le sel et pétrissez dans un batteur sur socle avec le crochet pétrisseur pendant 4 minutes à vitesse moyenne (vitesse 3 sur un batteur de socle de la marque Kitchen Aid). La pâte doit se détacher des côtés du bol pendant le pétrissage, mais elle doit rester très collante et molle. Si vous pétrissez à la main, vous pouvez mettre un peu d'huile d'olive sur les mains et sur la surface de pétrissage, mais évitez d'ajouter de la farine. Pétrissez pendant environ cinq minutes tout en utilisant la méthode d'étirement et de pliage. La pâte sera molle et collante et devrait former un carreau de fenêtre délicat qui se déchire lorsqu'il est étiré.

**Fermentation et pliage de la pâte.** Transférez la pâte dans un récipient huilé d'une capacité d'environ 6 tasses / 1,5 litre et tournez la pâte pour l'enduire avec de l'huile. Laissez la pâte fermenter dans la chambre de pousse pendant 2 heures à 78 °F / 26 °C.

Pendant la première heure, étirez et pliez la pâte trois fois – à 20, 40 et 60 minutes. Pour faire cela, étirez doucement un côté de la pâte et pliez-le vers le centre, puis répétez sur le côté opposé afin de créer un pli de lettre commerciale. Répétez avec les deux autres côtés, formant un paquet carré dans lequel les quatre côtés ont été étirés et pliés vers le centre. Après les trois étirements et plis, laissez la pâte tranquille pendant l'heure restante, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume et atteint environ 4 tasses / 1 litre.

**Façonnage et levée de la boule.** Coupez un ovale de papier parchemin d'une longueur d'environ 12" / 30 cm (les extrémités plus longues serviront de poignées pour abaisser la boule dans la chaudière hollandaise) et mettez-le de côté. Couvrez une surface ronde d'environ 7-8" / 18-20 cm de diamètre avec une couche épaisse du son de blé réservé, puis retournez la pâte sur le son avec le côté lisse (le haut) vers le bas. En prenant bien soin de garder autant d'air dans la pâte que possible, pliez doucement les quatre côtés de la pâte vers le centre pour former un paquet carré. Ensuite, tirez les coins en l'air et vers le centre, juste assez pour arrondir la forme et pour doucement étirer la surface inférieure de la pâte. Veillez à ne pas comprimer l'air hors du centre de la boule. Retournez la boule délicatement sur le papier parchemin ovale et placez-la sur une plaque de four ou une assiette pour le support. Faites lever la boule à 78 °F / 26 °C pendant 60 minutes. Tout dépendamment du façonnage, la boule peut grandir de côté pendant qu'elle lève, mais elle lèvera bien dans le four.

**Préchauffage du four.** Pendant que la boule lève, placez une grille dans le tiers inférieur du four et préchauffez le four à 450 °F / 232 °C. Préparez votre méthode préférée pour créer de la vapeur au four. Si vous utilisez une chaudière hollandaise en fonte, préchauffez la base de la chaudière au four pendant seulement 15 minutes directement avant la cuisson au four. Un préchauffage rapide de la chaudière empêche la croûte inférieure de brûler.

**Cuisson de la boule au four.** Doucement tracez la boule avec un couteau bien aiguisé ou une lame très tranchante, tout en plongeant le couteau ou la lame dans l'eau avant chaque trace. Placez la boule dans la chaudière hollandaise préchauffée (ou sur une plaque de four), toujours sur son papier parchemin (utilisez le papier parchemin pour l'abaisser dans la chaudière chaude). Placez le couvercle de la chaudière hollandaise au-dessus et faites cuire pendant 20 minutes. Ensuite retirez le couvercle, pivotez la chaudière hollandaise pour un brunissement uniforme et faites cuire pendant encore 20 minutes jusqu'à ce que la boule soit bien dorée et sa température interne atteigne 205-210 °F / 96-99 °C. Retirez la boule de la chaudière hollandaise, glissez-la du papier parchemin et laissez-la refroidir sur une grille avant de la trancher.