

Pain au babeurre et aux graines

Ce pain de grains entiers savoureux est bien rempli avec des graines et des noix et donc très nutritif. La recette est facile grâce à une simple nuit dans le réfrigérateur qui élimine le besoin d'un préferment et de pétrissage.

Rendement : un pain.

Timing : la veille de la cuisson, grillez les graines et mélangez la pâte principale, puis réfrigérez-la toute la nuit. Le lendemain, retirez la pâte du réfrigérateur environ 7 heures avant de servir le pain.



Pâte

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Graines de citrouilles	2 c. à soupe	18	0,7
Graines de tournesol	1 c. à soupe	8	0,3
Noix, finement hachées	1 c. à soupe	8	0,3
Graines de chia	2 c. à soupe	21	0,7
Farine à pain	2 tasses	280	10
Farine de blé complet	1 tasse	140	5
Levure instantanée	$\frac{3}{4}$ c. à café	2,4	0,08
Sel	$1\frac{1}{2}$ c. à café	9	0,32
Babeurre, froid	$1\frac{1}{4}$ tasse	303	10,7
Eau	$\frac{1}{4}$ tasse	59	2,1
Miel	$2\frac{1}{2}$ c. à soupe	50	1,8

Croûte (facultatif)

Ingrédients	Unité É.-U.
Graines, non grillées	au gout
Blanc d'œuf	environ 1 c. à soupe

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, moule à pain de 9 x 5" / 23 x 13 cm.

Grillage des graines. Mesurez ou pesez les graines et les noix et étendez-les sur une plaque de four, avec les graines plus grandes autour de l'extérieur et les petites graines au milieu. Faites les griller légèrement, pendant environ 5-7 minutes à 350 °F / 177 °C. Laissez-les refroidir complètement.

Mélange de la pâte. Mélangez les deux types de farine, la levure instantanée et le sel, puis fouettez les ingrédients secs pour les distribuer de façon uniforme. Ajoutez le babeurre, l'eau et le miel et mélangez jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. La pâte devrait avoir une consistance molle et collante – ajoutez plus d'eau si nécessaire. Ajoutez ensuite les graines et les noix refroidies et pliez-les dans la pâte jusqu'à ce qu'elles soient uniformément réparties.

Réfrigération de la pâte. Couvrez la pâte et réfrigérez-la toute la nuit ou jusqu'à 24 heures.

Pliage de la pâte. Réglez la chambre de pousse à 81 °F / 27 °C avec de l'eau dans le récipient à eau. Retournez la pâte sur une surface de travail et ensuite étirez et pliez d'abord les quatre côtés vers le centre, puis étirez et pliez les quatre coins vers le centre.

Fermentation de la pâte. Transférez la pâte dans un récipient légèrement huilé de 2 quarts/litres et placez-la dans la chambre de pousse pour qu'elle puisse fermenter. Après environ 1 heure, étirez et pliez-la encore une fois d'abord des quatre côtés et ensuite des quatre coins, puis laissez-la lever de nouveau jusqu'à ce qu'elle ait doublé, pendant environ 3 heures. Une fois doublée, le volume de la pâte sera un peu plus de 8 tasses ou bien environ 2 litres.

Façonnage de la miche. Lorsque la pâte a doublé, retournez-la sur une surface de travail légèrement farinée et étirez et pliez les quatre côtés de la pâte afin de créer une forme carrée. Laissez la pâte ensuite reposer pendant 15 minutes. Entre-temps, graissez et farinez le moule à pain et assurez-vous qu'il y a encore de l'eau dans le récipient à eau dans la chambre de pousse. Pour façonner la miche, placez le carré devant vous et pliez les deux coins de la pâte en haut vers le centre. Ensuite, en commençant par le bord triangulaire en haut, roulez la pâte (comme un gâteau roulé) vers vous tout en la poussant doucement loin de vous afin que la peau extérieure soit serrée. Pressez doucement sur le pli pour le sceller et placez la miche dans le moule à pain préparé avec le pli vers le bas.

Levée de la miche façonnée. Placez la miche dans la chambre de pousse, toujours réglée à 81 °F / 27 °C, et laissez la pâte lever. Elle est prête à cuire quand elle est bien au-dessus du bord du moule et quand un doigt doucement pressé dans la pâte fait un creux qui rebondit lentement, environ 1 heure et 45 minutes.

Préchauffage du four. Préchauffez le four à 400 °F / 204 °C.

Glaçage et entaille de la miche. Si vous voulez, brossez le dessus de la miche avec du blanc d'œuf légèrement battu et saupoudrez les graines non grillées sur le dessus.

Cuisson du pain au four. Mettez le pain dans le four et baissez la température à 350 °F / 177 °C. Faites cuire au four pendant 40 minutes et tournez-le à mi-cuisson pour un brunissement uniforme. Lorsque le pain a fini de cuire, sa température interne doit être d'au moins 200 °F / 93 °C et le dessus brun doré. Laissez le pain refroidir avant de le démouler et savourer.