

Pain sans pétrissage

Ce pain est très populaire et ceci à juste titre – il est bien facile à faire et donne de magnifiques résultats. En seulement 90 secondes de travail de plus, ce bon pain sans pétrissage devient excellent. Trois simples plis, chacun d'environ 30 secondes, c'est tout ce qu'il vous faut.

Rendement : une boule.

Timing : commencez ce pain au moins 17 heures avant de le servir. Bien que le timing exact des plis ne soit pas important, il est bon de les espacer. La longue fermentation se produit généralement pendant la nuit, vous pouvez alors faire un pli avant de vous coucher, l'autre le matin et le troisième quand cela vous convient.



Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces	Pourcentage du boulanger
Farine tout usage non blanchie ou farine à pain	2¾ tasses*	400	14,1	93 %
Farine de blé complet ou farine de seigle complet	¼ tasse*	30	1,1	7 %
Levure instantanée	⅓ c. à café	0,4	0,01	0,1 %
Sel, fin	1½ c. à café	8,6	0,3	2 %
Eau, à environ 70 °F / 21 °C	1⅓ tasse	317	11,2	74 %

* Mesurez en trempant la tasse dans le récipient à farine et en ôtant ensuite l'excès avec le côté plat d'un couteau. Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la farine à grains entiers par de la farine tout usage ou de la farine à pain.

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, chaudière hollandaise (allant au four jusqu'à au moins 450 °F / 230 °C).

Préparation. Réglez la chambre de pousse à 70 °F / 21 °C et mettez le récipient à eau au milieu de la plaque chauffante sur la base de la chambre de pousse. Versez ¼ de tasse / 60 ml d'eau dans le récipient à eau et placez la grille par-dessus le récipient.

Mélange de la pâte. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien distribué, ensuite ajoutez de l'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit hydratée de façon uniforme. La pâte sera très molle et collante.

Fermentation de la pâte. Couvrez le bol et placez-le dans la chambre de pousse à 70 °F / 21 °C pendant au moins 12 et jusqu'à 16 heures. Pendant cette longue fermentation, faites trois séances de pliage, espacées de 4-5 heures. Afin de plier la pâte, utilisez votre main ou une spatule mouillée pour gratter une partie de la pâte du côté du bol, puis soulevez et étirez-la un peu avant de la plier au centre du bol. Tournez le bol et répétez-le huit fois pour chaque séance de pliage.

Façonnage de la miche. Après la longue fermentation dans le bol et trois séances de pliage terminées, notre recette suit la méthode classique de pliage et de façonnage de la pâte sans pétrissage. Pour façonner la pâte, grattez-la sur une surface de travail farinée et faites une quatrième séance de huit plis, puis couvrez-la et laissez-la se reposer pendant 15 minutes. Entre-temps, préparez une plaque de four avec un papier parchemin d'une longueur d'environ 16" / 41 cm (les extrémités longues seront utilisées pour soulever et déplacer la miche levée).

Façonnez la pâte en un rond (une façon facile pour y arriver est de faire une dernière séance de huit plis), tout en enlevant la farine, lorsque nécessaire. Placez la miche sur la plaque de four avec le papier parchemin tout en gardant les plis vers le haut, puis couvrez-la avec un torchon généreusement enfariné et placez-la dans la chambre de pousse à 72 °F / 22 °C.

Levée de la miche. Laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'un doigt doucement pressé dans le côté de la pâte fasse un creux qui rebondit lentement, pendant environ 2½ heures à 72 °F / 22 °C.

Préchauffage du four. Mettez la chaudière hollandaise dans la partie inférieure du four et préchauffez le four à 450 °F / 230 °C environ 30 minutes avant de mettre le pain dedans.

Cuisson du pain au four. Lorsque le pain a fini de fermenter, utilisez les extrémités oblongues du papier parchemin pour soulever la miche avec précaution et pour la transférer dans la chaudière hollandaise (côté des plis toujours vers le haut). Placez le couvercle sur la chaudière hollandaise pour sceller la vapeur et faites cuire la miche au four pendant 30 minutes. Après 30 minutes, enlevez le couvercle et tournez la chaudière hollandaise, puis continuez à faire cuire la miche à découvert pendant encore 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit d'une couleur brun doré foncé et que le pain sonne creux si on le frappe doucement par le bas. Laissez-le refroidir avant de le trancher.