

# binôme gourmand



## Pain blanc

- \* 500g de farine T55  
ou T65  
ou de la "farine boulangère à pain" de la marque casino ou du moulin d'Espalion  
ou 450g de farine blanche + 50g de farine de seigle ou complète (le goût est meilleur, rajouter 20g d'eau dans ce cas)
  - \* 310g d'eau (cristalline)
  - \* 20g de levure fraîche ou un sachet de briochin (je préfère la fraîche)
  - \* 2cc de sel
- On peut utiliser de la farine M\*n F\*urnil de chez Auch\*n et on ne met pas de levure étant donné qu'il y en a dedans.*

*la meilleure méthode (pour moi) :*

### La veille ou le matin :

Mettre l'eau (légèrement tiède en hiver, à température ambiante en été), la farine et la levure émiettée sur la farine dans la cuve de la map "programme pâte".

Au bout de 5 minutes de pétrissage ajouter le sel et laisser le programme aller jusqu'au bout.

Renverser la pâte sur le plan de travail fariné, c'est une pâte assez douce, j'utilise une maryse en silicone pour aider à décoller la pâte de la cuve.

Avec un coupe pâte couper la pâte en 2 ou 3 pâtons.

Étaler un peu la pâte avec le bout des doigts, très doucement, le but n'est pas de dégazer la pâte mais de l'étaler avec précaution.

Plier chaque pâton en 2 puis encore en 2, vous avez 2 ou 3 carrés de 15cm de côté environ.

Rouler un côté en soudant la pâte à chaque tour mais toujours avec beaucoup de douceur, la pâte est pleine de bulles plus ou moins grosse, le but n'est pas de les "crever".

Quand vous avez fini de rouler vous avez un petit cylindre qu'il faut rouler un peu plus pour l'allonger (longueur de la plaque).

Pour ma part, en règle générale, je fais une baguette et un bâtard : au lieu de plier en 2 puis en 2 je plie un des pâtons en 3 puis en 3 et je laisse le pli sur le dessus (il s'ouvrira à la cuisson) mettre la baguette et le bâtard sur la plaque (pour ma part, feuille silicone) sur la grille mettre au frigo à l'endroit le moins froid **sans couvrir** pour la nuit ou pour la journée.

### le matin ou le soir :

Sortir la plaque (je la mets à côté du four, en face plutôt, pour qu'elle prenne un peu la chaleur) vaporiser **très** légèrement, le dessus des pains qui est un peu cartonné et fariner. Le fait que le dessus soit un peu cartonné favorise la pousse au travers des incisions quand le pain cuit.

Mettre de l'eau dans la lèchefrite et la positionner tout à fait en haut du four, allumer le four sur convection naturelle (chaleur produite par le haut et par le bas) sur 260°.

Quand la chaleur est atteinte, je fais les grignes (en long et la lame légèrement penchée) J'enfourne la

# Binôme gourmand

grille que je pose sur la sole du four, il y a 1 ou 2 cm d'espace entre la grille et la sole, je baisse la t° à 250° et je laisse 12 minutes, le pain est tout blanc, pas du tout doré sur le dessus, et tout gonflé, j'enlève la lèche-frite et je monte la grille au 2ème rayon et je laisse cuire 8 à 10 minutes de plus.

## *deuxième méthode*

Identique à la première mais en faisant la cuisson le même jour avec une 2ème levée de 30 minutes environ.

<http://gourmandbinome2.canalblog.com>