

Recette « Pain de la Régalade »

Ingrédients (pour environ 700 gr de pain)

- 500 g de farine bio type T65 ou T80.
- ½ cube de levure de boulanger fraîche (21 gr) ou 10 gr de levure déshydratée (2 sachets).
- 350 gr d'eau tiède (taux d'hydratation TH=70%)
- 9 à 10 gr de sel fin

Préparation avec pétrissage au robot électrique.

ÉTAPE 1 : Émietter la levure dans un bol et la délayer dans 1 verre d'eau tiède (26°) soutiré sur les 350 gr de la recette, y ajouter un peu de farine (1 c à c), prise sur les 500 gr, pour commencer de nourrir les levures. Couvrir d'un linge et laisser reposer une dizaine de minutes, de préférence dans un endroit chaud. La levure doit former une mousse à la surface.

Soutirer un autre verre d'eau sur les 350 gr de la recette pour y faire dissoudre le sel. Mettre en attente.

ÉTAPE 2 : Démonter le bol du robot électrique, verser la farine dans le bol, faire un puits au centre, y ajouter la levure et le reste de l'eau.

ÉTAPE 3 : LE FRASAGE suivi du **PETRISSAGE** : Mélanger rapidement la levure et l'eau à la farine avec une cuillère en bois avant d'y ajouter le verre d'eau salée tout en continuant de mélanger. De cette manière on évite le contact direct du sel avec la levure. Ensuite monter le bol sur le robot électrique et pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi du bol (pas plus de 10 min).

Remarque : Si vous devez ajouter des graines faites-le à la fin du pétrissage (environ 2 minutes avant la fin).

ÉTAPE 4 : LE POINTAGE (1^{ère} levée) : Couvrir le bol d'un torchon humide et laisser lever au chaud à l'abri des courants d'air, jusqu'à ce que la pâte double de volume, pendant environ 1h30 (variable en fonction de la T° de la pâte et du local).

Un petit + : **LE RABAT** : après ½ h on peut faire un rabat de la pâte ; pour cela étaler délicatement la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et rabattre celle-ci sur elle-même en la tirant par les bords du bout des doigts en 4 points puis reconstituer la boule et la reposer dans le bol pour terminer le pointage.

ÉTAPE 5 : LE BOULAGE : Déposer la pâte sur le plan de travail préalablement fariné, la partager selon le nombre ou le poids de pains à obtenir. Former des boules et laisser reposer 10 min (détente de la pâte).

ÉTAPE 6 : LE FACONNAGE : Façonner les boules sans trop écraser la pâte pour obtenir des pâtons de formes diverses et variées selon le ou les types de pains désirés.

ÉTAPE 7 : L'APPRET (2^{ème} levée) : Déposer les pâtons dans des paniers sur un linge ou sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et laissez lever toujours au chaud et à l'abri des courants d'air pendant environ 1 heure (variable selon T°). Recouvrir d'un torchon et d'une feuille plastique pour éviter le dessèchement.

ÉTAPE 8 : LE LAMAGE ou **LE GRIGNAGE** : A l'aide d'une lame tranchante, faire plusieurs entailles en biais (les grignes) sur le dessus du pain (c'est la signature du boulanger) pour favoriser le développement de la pâte lors de la cuisson.

Facultatif : Saupoudrer un peu de farine sur le dessus du pain, pour la déco.

ÉTAPE 9 : LA CUISSON (au four de cuisine) : Préchauffer le four à 240 °C (th. 8), enfourner le pain et laisser cuire 10 min, puis baisser le thermostat à 200 °C (th. 6) et poursuivre la cuisson pendant environ à 20 min jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Immédiatement après avoir enfourné verser ½ verre d'eau chaude dans la lèchefrite ou tout autre récipient, c'est **LE COUP DE VAPEUR** qui aide le pain à se développer. Refermer rapidement la porte pour bien contenir la vapeur d'eau à l'intérieur du four.

Après la sortie du four laisser refroidir les pains sur une grille.

Remarque 1 : Le temps de cuisson varie selon le poids et la forme des pâtons (environ ½ h pour des pains allongés de 350 gr).

Remarque 2 : Pour se repérer sur les quantités ; la pâte perd environ 20% de son poids à la cuisson (500 gr de farine donnent environ 880 gr de pâte qui donneront au final 700 gr de pain à la sortie du four).

ÉTAPE 10 : LA DEGUSTATION ☺ : Conseil du chef : Laisser refroidir votre pain avant de le déguster.

Domy la boulange