

## Réalisation de pain sur 'poolish' :

### Origine :

Ce mode de panification nous vient de Pologne. Ce sont les boulangers viennois qui l'introduisirent en France. C'est pratiquement la seule méthode utilisée entre 1840 et 1920.

### Qu'est-ce qu'une poolish :

C'est une pâte liquide faite de farine, d'eau et de levure.  
La quantité de levure sera nettement inférieure aux quantités habituelles.  
Elle sera préparée bien avant le pétrissage.

### Avantages :

Le pain aura plus de goût.  
Il se conservera beaucoup mieux.  
La pâte sera plus facile à travailler et plus tolérante.  
Meilleure cuisson et coups de lames bien ouverts.  
La quantité de levure dépendra de la durée de sa fermentation et de la température ambiante.

Durée de fermentation	Quantité de levure par kg de farine (à bien délayer dans l'eau).	
	<u>Fraîche</u>	<u>Sèche</u>
2 heures	20 g.	12 g.
3 heures	15 g.	9 g.
5 heures	8 g.	5 g.
8 heures	5 g.	3 g.

### Matériel :

A part un bon robot ménager (facultatif) il ne faut pas grand-chose pour réaliser du pain chez soi : des formes, une balance, une spatule, un couteau bien tranchant.



Ingrédients pour deux pains de 800 g. environ :

710 ml d'eau

1,2 kg de farine -600 g. de farine 10 céréales.  
-350 g. de farine double 00.  
-250 g. de farine d'épeautre blanche.

6 g. de levure sèche

22 g. de sel

## Préparation de la poolish :

Faire une pâte 'mollette' avec les 6g. de levure sèche, la quantité totale d'eau et 300 g. de farine.

Laisser reposer 9 heures.



N.B. : Ne surtout pas mettre le sel pour l'instant

-La poolish est à point lorsque le centre de la pâte commence à s'affaisser. (par expérience, un repos d'une ou deux heures de plus ne pose pas de problème).

A ce moment là, on peut commencer à pétrir la pâte en y ajoutant les autres ingrédients. Le sel sera de préférence ajouté 1 à 2 minutes avant la fin (Il resserre et donne du corps à la pâte). La vitesse sera lente 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> (j'accélère seulement un peu quand la pâte commence à monter trop haut sur le crochet mais jamais plus vite qu'en deuxième vitesse). Le pétrissage dure plus ou moins 5 minutes (jusque quand la pâte forme une belle boule et que le bol est propre)

-Laisser 'pointer' la pétrissée pendant 35 à 45 minutes.



-Rabattre la pâte et mettre en forme sur platine ou en moule. Couvrir et laisser monter entre 1h15 et 2h00 à l'abri des courants d'air. La pâte doit arriver au niveau du bord du moule. Cela dépend de la température de la pâte et de la température ambiante.



Cranter le pain (y faire des incisions).

N.B. : Le crantage doit se faire avec la lame presque horizontale pour protéger au maximum les incisions de la chaleur (on dit couper à lame couchée 'sous peau').



Quelques instants avant l'enfournement, pulvériser de l'eau à l'intérieur du four pour donner un coup de vapeur. La vapeur empêchera le pâton de sécher trop vite permettant au gaz carbonique, libéré par la fermentation, d'effectuer une poussée plus longue et donc d'avoir des pains plus 'rond' avec des coups de lames qui s'ouvrent mieux. La vapeur contribue aussi à avoir une croûte plus fine, plus brillante et mieux colorée. Par la suite, on n'ajoutera plus de vapeur, elle sera compensée par la perte d'eau de la pâte elle-même lors de la cuisson. On peut remplacer le coup de vapeur par un bol d'eau placé au bas du four. Il sera bénéfique pour la croûte d'humidifier légèrement le pain juste avant l'enfournement.

Enfourner dans un four chaud (240-250 °C.) et 'posé' (c'est-à-dire qu'il a atteint sa température depuis quelques minutes).



Après enfournement, on peut alors baisser la température du four. Cela s'appelle cuire à chaleur tombante. En effet, comme toute cuisson, au début, l'aliment doit être saisi, puis il doit poursuivre sa cuisson plus doucement. La diminution de la température est de 15 à 20 °C. Laisser cuire 35 minutes.

Lors du défournement, veuillez à vérifier la cuisson du pain. La cuisson n'est pas nécessairement finie quand la croûte est colorée. L'intérieur du pain ne sera peut-être pas cuit.

## **Pour vérifier la cuisson du pain le mieux est de :**

-Regarder à l'intérieur des coups de lame, ils doivent aussi prendre la couleur de la croûte elle-même.

-La croûte du bas (celle en contact de la sole ou du moule) doit 'sonner' creux quand on tapote dessus.

Pour le refroidissement laisser le pain chaud, soit sur le côté, soit verticalement. Il ne doit pas être déposé sur une surface imperméable mais plutôt sur une surface respirante (claire à tarte ou tasseaux de bois).



## **En pratique :**

### Pour avoir un pain (chaud et croustillant) le midi :

- 1-Commencer la poolish la veille au soir vers 22h00.
- 2-Le lendemain vers 7h00, pétrir la poolish avec le restant des ingrédients (farine et sel).  
Laisser fermenter dans le bol.
- 3-Vers 9h00 je moule les pains dans les platines.
- 4-Vers 10h50 préchauffage du four
- 5-Vers 11h05 enfournement des pains.
- 6-Vers 11h40 fin de cuisson des pains.

### Pour avoir un pain très tôt le matin :

- 1-Vers 6h00 commencer la poolish.
- 2-Vers 17h00, pétrir la poolish avec le restant des ingrédients (farine et sel).  
Laisser fermenter dans le bol.
- 3-Vers 19h00 je moule les pains dans les platines.
- 4-Vers 21h00 préchauffage du four
- 5-Vers 21h15 enfournement des pains.
- 6-Vers 21h50 fin de cuisson des pains.

N.B. : Le déroulement des opérations ne doit pas être précis au quart d'heure près. (Juste la cuisson du pain. Il vaut mieux ne pas s'endormir !!! Quand on le laisse 3h il est juste un peu trop cuit.