Ma recette du Pain Ã Francky

Gastronomie

Posté par: franck

Publiée le : 11/5/2007 13:10:00

Ma recette du Pain à Francky



Pour 2 Pains ou 4 baguettes. Ingrédients :

500g de farine Type 65 · 300g d’eau · 2 cuillères ½ à café de sel fin. · 1 cube de levure de boulanger (25g)
Préparer 25cl d’eau bien tiède dans un verre, et 5 cl d’eau tiède dans un bol. Dans ce bol, y mettre la levure à délayer.
Prendre un grand saladier et y verser la farine et le sel. Mélanger avec les doigts. Mettre petit à petit l’eau et arrivé à la moitié, incorporer la levure délayée, et continuer à mélanger en y versant le reste d’eau. (Il faut compter 60% d’eau par rapport à la quantité de farine, voir un peu plus suivant le Type de farine T65, T75. ...etc).
Il ne faut jamais que la levure soit en contact direct avec le sel!!! Celà tuerait la levure.

Pétrir le paton (la pâte), pendant 10mn, en rabattant le bord vers le centre et en retournant le paton, et ainsi de suite. Laissé reposer le paton pendant 30 à 45mn suivant la pousse (levage). La température de la pièce doit être >20°. Pour une bonne pousse, la température interne du paton, doit être >24°. Donc laisser le paton dans le saladier et couvrir d’une assiette ou un linge.

Une foi que le paton double bien de volume, voir un peu plus, le rabattre (ce qui est dessus passe dessous, donc on le retourne). Le paton s’écroule (on casse la pousse). Laisser repousser de

nouveau (le temps sera plus court). Répéter la pousse 3 à 4 fois.

Faites préchauffer le four au maximum (275° à 300°) et y mettre le lèche frite en bas et une grille au milieu. A la fin de la dernière pousse, étaler de la farine sur une table. Façonner le pain en faisant d’abord des petites boules, puis rouler celle-ci sur la table farinée en évasant le paton sur les côtés de manière à obtenir une forme allongée comme une baguette.

Attention ! Ne pas appuyer sur le paton, caressez-le.

Il doit être souple et élastique. Après il faudra de nouveau laisser pousser, mais pas trop.
Disposer le petit pains sur une plaque de cuisson type "plaque de pâtissier" et fariner la un peu.
Juste avant la mise au four, faire des incisions sur le dessus des pains, avec une lame de rasoir ou un cuter. Enfourner et jeter ½ verre à moutarde d’eau sur le lèche frite et refermer la porte du four. surveillez la cuisson des pains. Quand ils sont bien gonflés et qu'ils ont une belle couleur, baissez la température à 210° et rajoutez de l'eau, et vers 2/3 de la cuisson, baissez à 190° (*Voir tableau ci-dessous*).

Retirer les pains et les mettre sur une grille de four, car il faut que le pain respire et se refroidisse en dessous, sinon, il se ramollit.

Arrondir les doses au gramme supérieur. Les doses sont qu'a titre indicatif poutr la levure, levain et sel.

100	4	7	33	6	171	10	200	12
150	6	11	50	9	257	15	301	18
200	8	15	66	12	343	21	401	24
250	10	18	83	15	428	26	501	30
300	12	22	99	18	514	31	601	36
350	14	26	116	21	600	36	701	42
400	16	29	132	24	685	41	801	48
450	18	33	149	27	771	46	902	54
500	20	37	165	30	857	51	1002	60
550	22	40	182	33	942	57	1102	66
600	24	44	198	36	1028	62	1202	72
650	26	48	215	39	1114	67	1302	78
700	28	52	231	42	1200	72	1403	84
750	30	55	248	45	1285	77	1503	90
800	32	59	264	48	1371	82	1603	96
850	34	63	281	51	1457	87	1703	102
900	36	66	297	54	1542	93	1803	108
950	38	70	314	57	1628	98	1903	114
1000	40	74	330	60	1714	103	2004	120