Ma recette du Pain à 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 \cdot 300g d' eau \cdot 2 cuillères $\frac{1}{2}$ à café de sel fin. \cdot 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

http://www.agmp.org 15/11/2025 14:08:26 - 1

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

http://www.agmp.org 15/11/2025 14:08:26 - 2