



- Dans un doseur, délayez la levure avec l'eau tiède (idéalement à 35 °C).
- Dans un grand saladier (ou le bol de votre robot), mettez la farine. Faites un puit au milieu et versez l'eau et la levure petit à petit au centre en mélangeant soit avec l'autre main, soit dans un robot muni du crochet pétrisseur (cf. photo). Ajoutez le sel puis mélangez à nouveau à petit vitesse. Quand la pâte forme une forme, récupérez le pâton et mettez-le sur un plan de travail fariné.
- Là, c'est l'étape importante du pétrissage... À l'aide d'un coupe-pâte (ou d'une corne ou d'un autre ustensile tranchant), coupez la pâte en 5 ou 6 petits morceaux puis rassemblez-les à nouveau en pour former une seule boule. Pétrissez, étirez et tapez fortement le pâton (ne pas hésiter à le jeter le pâton sur le plan de travail bras levés !). Puis recoupez à nouveau le pâton en plusieurs morceaux en biais. Rassemblez-les à nouveau, pétrissez la boule, l'étirer et la taper et renouvelez ces opérations pendant au moins 10 à 15 mn. L'objectif est d'incorporer le plus d'air possible dans la pâte. Si vous avez un thermomètre avec une sonde, plantez-la au cœur de la pâte : il faudrait que la pâte soit à 24°C.
- Quand la pâte est bien lisse (le gluten est formé), qu'elle ne colle plus, façonnez une belle boule. Mettez-la dans un bol, filmez et laissez reposer 1h30 à température ambiante (s'il fait 25°C, 45 mn à 1h00 seront suffisantes).
- Façonnez ensuite vos pains. Sur un plan de travail fariné, coupez des morceaux dans le gros pâton à l'aide du coupe-pâte. Si vous voulez faire des baguettes, faites des morceaux de 350 g. Pour des petits pains, des morceaux de 100 g. Façonnez délicatement les petits pâtons dans la forme que vous souhaitez en les faisant rouler sous la paume de vos mains. Faites une forme plus allongée pour les baguettes. Ayez toujours un bol de farine près de vous pour tremper vos doigts dès que cela est nécessaire. Puis laissez à nouveau pousser les pâtons au minimum 10 mn (et mieux 30 mn) sous un film plastique.

Ingrédients pour 8 pers. :

Vous aurez éventuellement besoin (mais rien n'est vraiment indispensable) d'une grille de refroidissement, d'un robot (le Kitchen Aid est parfait), d'un coupe-pâte, d'un thermomètre de cuisson et d'un pinceau

Ces quantités vous permettront de réaliser +/- :

- 3 baguettes,
- ou 8 petits pains,
- ou 1 baguette et 5 petits pains

500 g de farine de blé T55
9 g de sel fin
10 g de levure de **boulangier fraîche** (si vous utilisez de la sèche, mettez-en deux fois moins)
310 ml d'eau (à température ambiante mais si elle est autour de 35°C c'est encore mieux)



- Préchauffez votre four à 240°C (en chaleur normale, statique, pas de chaleur tournante).
- Une fois le temps de repos écoulé, déposez vos pains sur une plaque de cuisson antiadhésive.
Pour les baguettes, à l'aide d'un couteau, faites 5 incisions de biais sur toute la longueur. Pour les petits pains, une incision au milieu.
Aspergez-les au pinceau de quelques gouttes d'eau.
- Mettre au fond du four un petit ramequin avec 150 ml d'eau. Enfournez 10 à 12 mn pour les petits pains et 18 mn pour les baguettes. À la sortie du four, mettez sur une grille de refroidissement et servez tiède ou froid.



* Le chef Boudot prépare directement sa pâte sur un grand plan de travail en bois (en faisant un puit au centre de la farine et en versant l'eau petit à petit tout en remuant avec l'autre main). Pour ma part, je préfère la faire dans un saladier, je trouve que cela est plus facile ensuite pour le nettoyage mais à vous de voir !

* Si la pâte colle, c'est qu'elle n'est pas assez travaillée, continuez à la pétrir.

* À chaque fois que vous travaillez la pâte, laissez-la ensuite reposer au moins 15 mn (et beaucoup plus pour le premier temps de levée).

* La température idéale pour laisser lever la pâte est de 25°C (s'il fait plus froid, il faudra plus de temps, et moins s'il fait plus chaud...).

* Le sel et la levure ne font pas bon ménage, évitez de les mettre en contact direct (cependant si vous mélangez votre pâte immédiatement, ce n'est pas très grave...).

* Ne versez pas d'eau trop chaude sur la levure, au-delà de 50°C, cela la tue.

* Pour la cuisson, il faut un four très chaud (utilisez la chaleur statique car la chaleur tournante dessécherait la pâte) et de l'humidité pour aider à la formation d'une belle croûte (d'où la présence du ramequin rempli d'eau).

* Vous pouvez vérifier la cuisson dans le four en plantant un thermomètre au cœur de votre pain : le thermomètre doit afficher une température autour de 100°C.

* Plus vous mettez d'eau dans votre pâte, meilleur sera le pain : la mie sera plus légère, plus aérée. Mais il ne faut pas en mettre trop non plus... C'est ce que mesure le taux d'hydratation (TH). C'est la proportion d'eau dans une pâte, ou plus exactement, le rapport eau/farine. Par exemple, une pâte composée de 500 g de farine et de 330 g d'eau a un $TH = 330/500 = 0,66$ soit 66%.

D'après le chef Boudot, une bonne hydratation c'est 70 à 72% et au minimum 65%. En réalité, il n'y a pas de règle précise, cela va dépendre de la qualité d'absorption de la farine utilisée (il faudrait demander conseil au meunier !). Si on débute en boulangerie, il est préférable de commencer avec 60% et ne pas aller au-delà de 65/66 %.

* À l'école du Cordon Bleu, les farines sont de la marque Floricher.

* Le chef Boudot préfère laisser reposer la pâte dans des bacs en plastique (plutôt que des bols en inox qui sont trop froids).

* Le crochet pétrisseur du Kitchen Aid :



