

Les recettes pour un pain au sarrasin

Pain au sarrasin

La recette suivante se trouve dans :

TEFFRI-CHAMBELLAND, Thomas et DOBOIN, Nathaniel, 2018. *Une autre idée du pain : des rizières aux délicieuses recettes naturellement sans gluten*. Paris : La Martinière. ISBN 978-2-7324-7829-6. P. 94.

Pour 1 pain de 500 g

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 à 50 minutes

Temps de repos : 1 heure et 15 minutes

Matériel : 1 moule antiadhérent d'1 l ou 1000 cm³

Ingrédients

- 300 g de farine de sarrasin.
- 7 g de sel fin.
- 25 cl d'eau à 38 °C.
- 4 g de levure fraîche de boulangerie.
- 20 g de flocons de sarrasin pour la finition.
- Huile pour le moule.

Versez la farine et le sel avec la totalité de l'eau dans la cuve du robot muni d'une feuille. Mélangez pendant 10 minutes à vitesse lente.

Incorporez la levure fraîche émiettée et continuez à pétrir 2 minutes.

Débarrassez la pâte dans un moule antiadhérent ou très légèrement huilé au pinceau.

Laissez fermenter 1 heure et 15 minutes à température ambiante à l'écart des courants d'air, recouvert d'un torchon sans contact avec la pâte.

Préchauffez le four à 240 °C.

Fleurez la surface du pain avec les flocons de sarrasin, puis scarifiez-la légèrement avec une lame de rasoir.

Enfournez et laissez cuire à 240 °C pendant 20 minutes, puis réglez le thermostat à 200 °C et prolongez la cuisson de 20 à 30 minutes selon votre four.

La croûte de votre pain doit être dorée. Si vous disposez d'une sonde, vérifiez que la température à cœur est supérieure à 96 °C.

Laissez refroidir le pain sur une grille.

Levain jeune de riz

Cette méthode pour un levain de riz se trouve dans :

TEFFRI-CHAMBELLAND, Thomas, 2019. *Traité de boulangerie au levain*. Paris : Ducasse éditions. ISBN 978-2-84123-992-4. P. 132

Pour ma part, je l'ai fait avec du sarrasin, pour un pain au sarrasin.

Pour l'obtention d'une souche de levain de riz, le plus simple est d'effectuer son premier ensemencement à l'aide d'un levain de seigle. Ensuite, tous les rafraîchis suivants sont bien entendu faits uniquement à partir de farine de riz.

Après quelques rafraîchis, la proportion de seigle devient négligeable dans le levain de riz.

Comme pour les levains de blé, les levains de riz doivent être rafraîchis et gardés à température ambiante avant leur utilisation. Le passage en froid permet donc uniquement de conserver un chef.

Ingrédients

- 1000g de farine de riz complet
- 12g de psyllium
- 1000g d'eau à 40 °C
- 1000g de souche de riz

Méthode de travail

1. Pétrissage : P = 5'
2. Fermentation : 2h à température ambiante avant utilisation

Précisions

Pour cette recette et les suivantes, pensez toujours à mélanger les poudres entre elles (farine et psyllium) avant la phase de pétrissage. Pour ce qui concerne les aspects fermentaires, les temps de chute des farines de riz sont souvent très hauts et, à conditions de température, d'hydratation et d'ensemencement égales, les fermentations sont plus lentes sur le riz que sur le blé ou le seigle.

Pour retrouver des temps de fermentation plus classiques, il s'ensuit donc que les fabrications à partir de farines de riz sont le plus souvent réalisées à forte hydratation (proche de 100%), à température élevée (proche de 30 °C), et avec de forts ensemencements : 500g à 1000g de levain jeune par kilo de farine. Ces conditions permettent de travailler ces pâtes fragiles dans des temps plus courts.

Pain au sarrasin pur levain

Cette méthode se trouve dans :

TEFFRI-CHAMBELLAND, Thomas, 2019. *Traité de boulangerie au levain*. Paris : Ducasse éditions. ISBN 978-2-84123-992-4. P. 144

Malgré son appellation courante de « blé noir », le sarrasin n'est pas une espèce du genre *Triticum* (genre regroupant les variétés de blé), ni même une graminée. Il s'agit en effet d'une Polygonacée, plante à grosses fleurs blanches dont les graines sont naturellement sans gluten. L'absence de gluten rend le sarrasin difficile à panifier et son usage traditionnel est plutôt réservé à la fabrication de galettes et de pâtes (les soba japonaises, en particulier). Originaire de Chine, le sarrasin serait cultivé en Europe depuis le XIV^e siècle.

Ingrédients

- 1000g de farine de sarrasin
- 4g de psyllium
- 18g de sel
- 900g d'eau à 40°C
- 1000g de levain jeune de sarrasin
- 2g de levure (facultatif)
- 15g d'huile d'olive

Méthode de travail

1. Pétrissage : P = 5' + 5' + 2' (huile)
2. Façonnage : division et moulage
3. Apprêt : 1h30-3h

Cuisson au four à sole : 35min à 230 °C et 20min à 200 °C oura ouvert

ou

Cuisson au four ventilé : 30min à 240°C et 20min à 200°C oura ouvert

Poids du produit : 400 à 600g pour un moule de 1000 cm³

Température de la pâte : 30 - 35 °C

Dégustation

Si certains consommateurs connaissent le goût relativement doux du sarrasin galette, en soba ou cuit en grains (kasha), la plupart

ignorent les arômes puissants de ce dernier lorsqu'il est fermenté au levain. En milieu acide, le sarrasin développe des arômes beaucoup plus charpentés, voire âcres. Il n'est alors pas peu dire que ce pain de sarrasin pur n'est pas un pas consensuel.

Précisions

Les pâtes de sarrasin pur sont des pâtes fragiles qu'il faudra enfourner à temps, car elles sont peu tolérantes à l'excès de fermentation. Comme pour les pains de seigle pur, il est conseillé de les travailler chaudes (à ± 30 °C), afin d'essayer de préserver au mieux jusqu'à la cuisson les gaz qu'elles ont piégés car elles sont relativement poreuses.

Afin de limiter le développement de goûts âcres que le sarrasin développe en milieu acide, il est conseillé de maintenir des pH relativement hauts, et pour cela de travailler avec des levains jeunes à forte dose.