

# Recette du pain à la poolish cuit en cocotte

Ingrédients pour une belle miché (ou deux petites) de pain qui se conservera remarquablement bien (dans un torchon par exemple).

**540 g. de farine** (vous obtiendrez les meilleurs résultats avec de la T65).

**280 ml. d'eau** (pas trop froide) le mieux est de la peser et d'utiliser en fait 280 grammes d'eau

**1 c. à c. de sel**

**1 c. à s. de sucre ou de miel** (en option)

**½ sachet de levure de boulangerie déshydratée** ou **2 ½ c. à c. de levain déshydraté** (qu'on trouve en magasin bio) ou **¼ d'un cube de levure de boulangerie**

**Préparation de la poolish** : Environ 6 à 12 heures à l'avance (le matin pour le soir, la veille au soir pour le matin...) : prélevez 180 g de farine. La mélanger avec l'eau et le sucre ou le miel (optionnel). Bien mélanger puis quand le mélange est homogène, ajouter la levure ou le levain déshydraté. Le résultat doit ressembler à une pâte à crêpes pas trop liquide. Laissez reposer à l'abri des courants d'air. Si vous utilisez votre machine à pain pour le pétrissage, versez ce mélange dans le bac de la machine éteinte et fermez le couvercle. Si vous êtes un peu plus pressés, utilisez de l'eau tiède, le pétrissage pourra se faire environ 3 heures plus tard.

A l'issue du temps de repos, la pâte a gonflé et est pleine de grosses bulles. Ajoutez les 360 grammes de farine qui restent et que vous avez laissés à température ambiante et auxquels vous aurez préalablement mélangé le sel.

**Pétrissage et préparation avec machine à pain** : utilisez le programme « pâte seule ». Lorsque la machine sonne pour indiquer qu'elle a terminé son travail, prélevez la pâte obtenue, la dégazer en la travaillant un peu (mais pas trop longtemps... environ une minute). Pour cela, l'aplatir avec la main, tirer les bords et les ramener vers le centre. Façonnez en boule (ou en pain allongé si vous utilisez une cocotte ovale) et posez le pâton dans une cocotte en fonte (ou cocotte en verre) dans laquelle vous aurez posé un morceau de papier sulfurisé (ou une feuille en téflon). Le pâton doit être très à l'aise car il va doubler de volume. Fermez le couvercle. Laissez la cocotte fermée à température ambiante pendant au moins une heure. Une fois votre pâton gonflé, vous pouvez le scarifier avec une lame tranchante (rasoir, cutter). Passez au paragraphe « cuisson » ci-après.

**Cuisson en cocotte** : Le secret est d'enfourner votre cocotte fermée **dans votre FOUR FROID ET SANS PRECHAUFFAGE**. Réglez la température du four à : **240°C** (= thermostat 8). Personnellement, mon four n'étant pas très puissant, je le mets même sur la position « maxi » qui est sensée donner une température de 280°. Ajustez à l'usage selon votre four. Laissez votre cocotte pour une durée de 45 min, **avec le couvercle fermé**.

Il faut **impérativement** éviter d'ouvrir le couvercle pendant ces 45 mn. Au bout de ces 45 minutes, le pain est cuit et gonflé. Si la cuisson ne semble pas suffisante à votre goût, prolongez la cuisson pendant quelques minutes (5 devraient suffire) **sans couvercle**. Pour mon four un peu paresseux, je mets même le grill, mais je surveille attentivement pendant ces dernières minutes pour éviter que la croûte ne brûle.

Sortir immédiatement le pain cuit de la cocotte et le poser sur une grille suffisamment haute pour que l'humidité du pain s'évapore sans ramollir la croûte. Souvent, je le pose sur la grille du four que je tire de façon à ce qu'elle soit à moitié sortie et je laisse le pain refroidir ainsi (avec la porte du four grande ouverte).

**Astuce** : on peut faire son pain la veille.... Pour cela, une fois que le pain est pétri (sans le laisser lever dans la MAP), je mets la boule dans un bol hermétique que je place au réfrigérateur. Le lendemain (jusqu'à 24-36 heures plus tard en fait), la pâte a levé ( !!!). Je la sors, je la dégaze en la travaillant un peu (mais pas trop longtemps... environ une minute). Je l'aplatis avec la main, je tire les bords et les ramène vers le centre. Je place le pâton ainsi façonné dans la cocotte et je le laisse lever une heure environ avant de le scarifier. Je passe ensuite à la cuisson en cocotte (cf ci-dessus).

J'ai élaboré ma recette après plus d'un an d'essais et de tâtonnements grâce aux sites internet suivants :

<http://fairesonpain.free.fr> pour la recette de la poolish (ou levain-levure),

<http://www.cfaitmaison.com> et <http://www.marmiton.org> pour la technique de cuisson en cocotte.

Nicole – mail : [snoopy.fan@orange.fr](mailto:snoopy.fan@orange.fr) – Le 13/11/2008