



# Pain des randonneurs

Par Nicolas Streiff  
Meilleur Ouvrier de France 2017

## INGRÉDIENTS

### Poolish Salomé à préparer la veille

Farine de seigle T130	140 g
Farine de tradition française	420 g
Eau à 30°C	560 g
Puratos Sapore Salomé	63 g
Puratos Levure Levante	7 g

### Ingrédients de la pâte finale

Poolish	1190 g
Farine courante	480 g
Farine de tradition française	500 g
Eau TB 54-56°C	490 g
Sel	28 g
Eau de bassinage	20-30 g

### Mélange de graines torréfiées

Puratos graines de tournesol	84 g
Puratos graines de sésame	84 g
Puratos graines de lin brun	63 g
Eau de trempage	200 g

## MÉTHODE DE TRAVAIL

J1 - Poolish	La veille préparer la poolish : eau 30°C, salomé, levure, mélanger au fouet pour délayer. Rajouter les farines, mélanger au fouet à la main ou au batteur à la feuille. Filmer et réserver au frais 4°C jusqu'au lendemain.
J1 - Préparation des graines	Torréfier les graines et les prétrempier avec les 200 g d'eau, filmer et réserver jusqu'au lendemain.
J2 - Pétrissage (spirale)	6 minutes en première vitesse et 6 minutes en deuxième, et bassiner en fin de pétrissage suivant la tenue de la pâte, pour obtenir une consistance proche d'une baguette de tradition (20 à 30 g environ). Ajouter les graines puis passer en deuxième vitesse pendant 2 minutes afin de bien restructurer le réseau glutineux de la pâte.
Température de pâte	23-24°C.
Pointage	Mettre la pâte en bac, laisser 15-20 min à T° ambiante + rabat. Mise au froid 4°C en pointage retardé et couvert.
J3 - Division / Mise en forme	350g pour baguette ou 450-500g pour des pains. Mise en forme ovale ou ronde sans trop serrer si la pâte a suffisamment de force.
Détente	30-45 min selon la température du fournil.
Façonnage	Selon la forme souhaitée.
Apprêt	30-45 min environ.
Cuisson	20 à 30 min entre 250-260°C suivant le poids et la taille des pièces, laisser sécher.



Les pains spéciaux autour du seigle et du malt font parti des pains traditionnels de l'est de la France. J'ai voulu faire écho à cette culture régionale, avec cette recette réalisée avec de la farine de seigle T130 et le levain Sapore Salomé qui apporte des notes maltées, de caramel et vient colorer la mie.

Mon astuce : le processus de fermentation sur 72h en 3 phases, permet de renforcer les arômes, de prolonger la conservation et d'obtenir un produit signature d'artisan boulanger.

## COMMENTAIRES

La préfermentation est déclenchée par la levure dans la poolish. Salomé permet d'apporter la signature aromatique. Lors du pétrissage final, il n'y a pas de levure ajoutée. C'est la poolish qui vient ensemencer la pâte. Le seigle stimule l'activité de fermentation. La farine de tradition et la farine courante ont pour but d'obtenir un équilibre global, pour une pâte de bonne tolérance alliant souplesse et extensibilité (Farine de tradition française) mais aussi une bonne tenue à l'apprêt grâce à la faible mais utile quantité d'acide ascorbique présent dans la Farine courante. L'acide ascorbique permet de tolérer un léger excès d'apprêt.