



Base			Techniques de fabrication	
<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>	<b>%</b>	<b>Température de base =</b>	<b>Pétrissage manuel</b>
Farine blanche a baguette	1 kg	100 %	<b>Tair+Teau+Tfarine</b>	<b>66</b>
Eau	0,700 kg	70 %	frasage manuel	2 à 3 min
Sel	0,018 kg	1,8%	Rabat (après 30' de piquage)	2 a 3 min
Levure sèche	0,002 kg	0,2%	Température finale	22 à 24 °C
<b>Total</b>	<b>1,721 kg</b>	<b>172 %</b>	Pointage	12 à 18 h à 6°C
			Détente	0h30
			<b>Durée totale du Pointage</b>	<b>12h30 à 18h30</b>
			Apprêt	1h
			Température de cuisson	250 °C
			Durée de cuisson four a sole	Baguette 22 min - Pain 28 min

### Pétrissage :

Fraser (= mélanger) à sec farine, et sel avec une cuillère. Avec la main incorporer l'eau jusqu'à ce que la farine soit parfaitement hydratée mais pas trop (le fond du bol doit rester sec). Couvrir et laisser reposer la pâte 30' à Température ambiante, puis rabattre une vingtaine de fois la pate = étirage/soufflage jusqu'à ce que la pate soit bien « fessue » par la présence du réseau de gluten.

### Pointage :



Couvrir le bol dans un sac plastique en veillant qu'il n'y ait pas de trou afin d'éviter le croutage de la pate en chambre froide, stocker à 6°C pour utilisation dans 12h à 18 h, ou selon le besoin sur 48h, voire 72 h (!).

### Détente, façonnage et apprêt :



Division manuelle et pesage (baguette = 350 g), les pâtons doivent être boulés assez serrés si la pate est souple. Après détente, façonnage léger sans trop dégazer si la pate s'allonge facilement. Poser le pâton façonné sur la feuille de cuisson, et le protéger des courants d'air avec un sac plastique ou un linge, soit un apprêt = 1h

### Cuisson :



Mettre une coupe pleine d'eau en bas du four pendant le préchauffage. Coupe classique à 1, 3 ou 5 grignes, puis enfournage à 250 °C pendant 21 a 23' selon la couleur désirée (de blanche à dorée brune). Suage de 30' après la cuisson et la sortie du four.

<http://www.technomitron.aainb.com/>

« Le guide de l'amateur de pain » par Lionel POILANE

« Technologies en boulangerie - CAP » Par Gérald BIREMONT