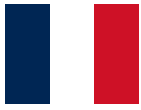


# MAPP SEIGLE 3 FAÇONS de François Brault

LE MONDE À PORTÉE DE PAIN



Zone géographique : Auvergne (pour la tourte)



François Brault fait partie de ces gens qui auront vécu plusieurs vies en une : ingénieur, banquier, boulanger, bientôt architecte, c'est un insatiable explorateur qui ne fait jamais les choses à moitié, et qui investit et teste sans tabous ni limites.

C'est ainsi que boulanger de reconversion, il a créé PANIFICA, une des meilleures boulangeries parisiennes, devenant au passage un fournisseur de Matignon :), et dont la recette de focaccia au zaatar a fait d'innombrables fans.

Intarissable sur les farines de blés anciens ou de légumineuses autant que sur les levains, il décortique tout, analyse, peaufine, optimise, le tout au service d'une obsession unique : le GOÛT.

Un des pains "signatures" de sa boulangerie aujourd'hui vendue, est le pain de seigle longue fermentation (48h minimum). Et il a bien voulu partager son protocole à l'occasion d'un atelier en ligne pour le MAPP ! Mieux encore, lorsqu'on l'a missionné pour la réalisation collective de ce pain longue fermentation sur Zoom, il a contre-proposé cette formule inédite : "mais faisons donc un pain de seigle en 3 façons ! un pâton unique, décliné en 3 pains différents : comme ça chacun pourra savourer et apprécier la différence, et apprendre à optimiser sa production à partir d'un pâton à usage polyvalent".

Cette recette permet donc d'obtenir :

- TOURTE AUVERGNATE
- PAIN DE SEIGLE NOIX RAISINS
- PAIN DE SEIGLE LONGUE FERMENTATION (48h)

Ces 3 pains reposent sur une technique de fabrication particulière typique des pains de seigle (la réalisation d'un "empois"), et ne nécessitent aucun pétrissage.

La Tourte auvergnate restera une tourte auvergnate, en revanche les 2 autres pains peuvent se décliner en d'autres variantes :

## Détail

- les fruits secs et oléagineux peuvent être remplacés par d'autres fruits (figues, noisettes, ...)
- la longue fermentation peut être poussée jusqu'à 72h (maximum) si vous recherchez des saveurs plus intenses et plus complexes encore

## Variante(s)

## Conservation

Comme tous les pains au levain, ces 3 pains de seigle sont de longue conservation (plus de 5 jours, enveloppé dans un linge en lin).

- **Levure ou pas levure ?** Dans cette recette, l'ajout de levure (fraîche ou sèche : respectivement 2g et 0,7 pour 1kg de farine dans la recette de base) est présenté comme facultatif. Il peut être incorporé dans la **pétrissée** ou lors du dernier rafraîchi du levain.

François Brault explique que les levains "faiblards" sous-dosés en levures et donc au faible pouvoir levant, peuvent être reboostés par l'incorporation d'une micro-dose de levure lors du dernier rafraîchi : cet ensemencement "artificiel" sera perçu comme hérétique pour les puristes (l'équilibre "naturel" de la flore du levain étant menacé par cette incorporation sauvage !), mais permet de garantir une bonne levée du pain.

- **De l'acidité du pain de seigle**

François explique que parmi les attentes du consommateur, à la dégustation des pains de seigle, il y a la quête d'une pointe d'acidité (sauf quelques réfractaires, qui en général précisément pour cette raison, évitent de consommer du pain de seigle).

Cette acidité provient du levain (dont on peut contrôler l'acidité au pH mètre si on est équipé) et de la fermentation de la pétrissée, et elle a également une fonction "technique" : elle évite, dit François, le décollement de la croûte et les mies déchirées qui retombent". Or il arrive que certaines farines de seigle soient "faibles" et ne permettent pas l'obtention du bon niveau d'acidité.

## Remarques sur la progression

*"La solution ? Une ou deux cuillers à soupe de vinaigre blanc dans la pétrissée, comme dans la liste des ingrédients des pains de mie industriels" : un parti pris inhabituel et dénué de complexe, mais on vous l'a dit : avec François pas de tabous, c'est le goût qui compte avant toute chose.*

- **Levain de seigle ou levain de blé ?** C'est au choix ! Pour une saveur vraiment typée, privilégier le seigle à 100%. Pour adoucir le tempérament du pain, un levain de blé c'est bien. Le levain de seigle est souvent préféré pour sa stabilité et sa sécurité.

- **La quantité de sel**

Elle est importante dans cette recette. François préconise l'utilisation de sel fin de Guérande, qui a comme propriété d'être particulièrement riche en minéraux, et donc d'être sous-dosé en chlorure de sodium, par rapport aux autres types de sel. Dans son pain de seigle, il en utilise donc 24g pour 1kg de farine. "Si vous utilisez un autre type de sel, prévoyez 20 à 24g", conclut-il.

## Sources

Ces 3 pains ont été commercialisés dans la boulangerie Panifica, Paris 9 : ce sont d'authentiques pains de boulanger :)

## Origines

## IMPORTANT :

Les quantités indiquées dans la recette de base ont été déterminées pour réaliser une tourte et 2 pains moulés dans des moules à cake "standard" de capacité 1,2L. Les poids de pâte crue correspondants sont les suivants :

- Tourte : 1 kg (banneton de 27 cm de diamètre - ou au minimum 23 cm !)
- Seigle Longue fermentation : 850g
- Seigle Noix Raisins : 800g de pâte avant incorporation des noix et raisins

Vérifier la capacité de vos moules (par exemple en y versant de l'eau dosée en verre mesureur) et ajuster la quantité de pâte à produire en fonction de vos moules.

Voici pour mémoire des correspondances utiles pour réaliser les calculs les plus courants :

### Autres informations

	Moule 1,2 L	Moule 1,5 L	Moule 2 L
Poids de pâte crue requis pour <b>Seigle Longue Fermentation</b>	850 g	1065 g	1420 g
Poids de pâte crue requis pour <b>Seigle Noix - Raisins</b> (avant leur incorporation)	800 g	1000 g	1340 g

Ainsi, pour ces 3 pains, si vous avez des moules de 1,5L, prévoir un coefficient multiplicateur de sur la recette de base (voir outil de personnalisation des quantités). Si vous avez des moules de 2L, utiliser un coefficient de. Si vous avez des moules de tailles variables, calculer la quantité totale requise et le coefficient multiplicateur par rapport aux 2670g de pâte crue de la recette de base !

NB : Il est plus commun d'utiliser des moules à pain de mie pour ce genre de pains (angles droits).

---

### Tags

### Catégories

- Pain à croûte
- pain au seigle
- pain de seigle
- tourte auvergnate
- seigle noix raisins
- longue fermentation
- tourte seigle

# Ingrédients

## Pour fleurir

Farine de blé 40 g

## Pétrissée

Farine de blé 40 g  
Eau 680 g  
Farine de seigle T170 800 g  
Levure de boulanger sèche 0.8 g  
Sel fin de Guérande 27 g  
Levain de blé TH100% 460 g

## Empois

Farine de blé 40 g  
Eau 680 g  
Farine de seigle T170 800 g  
Levure de boulanger sèche 0.8 g  
Sel fin de Guérande 27 g  
Levain de blé TH100% 460 g  
Farine de seigle T170 350 g  
Eau 350 g

## Pour beurrer les moules

Farine de blé 40 g  
Eau 680 g  
Farine de seigle T170 800 g  
Levure de boulanger sèche 0.8 g  
Sel fin de Guérande 27 g  
Levain de blé TH100% 460 g  
Farine de seigle T170 350 g  
Eau 350 g  
Huile neutre 10 g

## Pour le Seigle Noix-Raisins

Farine de blé 40 g  
Eau 680 g  
Farine de seigle T170 800 g  
Levure de boulanger sèche 0.8 g  
Sel fin de Guérande 27 g  
Levain de blé TH100% 460 g  
Farine de seigle T170 350 g

Eau	350 g
Huile neutre	10 g
Raisins de Corinthe	115 g
Cerneaux de noix brisés	60 g

## Nombre de pièces

3

---

## Durées

- **Temps total de réalisation** : 2 jours 6 heures 58 minutes
- **Temps de cuisson** : 2 heures
- **Temps de pousse/repos** : 2 jours 4 heures 20 minutes
- **Temps de préparation** : 38 minutes

---

## Taux

- **Taux de sel** : 0%
- **Taux de levain** : 0%
- **Taux d'hydratation** : 0%

---

## Matériels

- Four x 1
- Maryse x 1
- Corne de pâtissier x 1
- Thermomètre de cuisine (facultatif) x 1
- Banneton rond 20 cm (0,5 kg) x 1
- Moule à cake x 2
- Torchon en lin x 1
- Passoire tamis à maille fine x 1
- Pierre réfractaire (facultatif) x 1
- Balance de précision ("de bijoutier") (facultatif) x 1
- Balance ou Verre doseur x 1
- Planchette à enfourner ou Feuille de papier cuisson x 1
- Réfrigérateur x 1
- Grand cul de poule x 1
- Cul de poule x 1

---

## Allergènes

- Gluten
- Fruits à coque

# Étapes

Date	Nom	Description	Durée
1 seconde	<b>Préparation de l'empois</b>	<p>Chauffer l'eau prévue pour l'empois pour la porter à 60°C.</p> <p>Dans un grand <b>cul de poule</b>, mettre la farine de seigle (quantité prévue pour l'empois seulement) et verser l'eau par dessus. Mélanger pour en faire un empois. Laisser refroidir jusqu'à atteindre 30 à 40°C.</p> <p>Pendant ce temps, réhydratez la levure sèche dans une cuillère à café d'eau.</p>	28 minutes
20 heures 8 minutes	<b>Réalisation de la pétrissée</b>	<p>Ajouter le reste de farine, le levain, la levure réhydratée, le reste d'eau (froide ou tiède selon la température ambiante : la température visée pour la pétrissée est de 30 à 40°C), et bien mélanger : la pâte va être très collante.</p> <p>Ajouter le sel, mélanger à nouveau (il ne s'agit pas d'un pétrissage : on cherche juste à éviter les grumeaux).</p> <p>Lisser la surface du pâton avec une main mouillée (sans excès).</p> <p>Saupoudrer le dessus de farine, à l'aide de la passoire.</p>	10 minutes
20 heures 18 minutes	<b>Pointage</b>	<p>Recouvrir d'un torchon de lin bien mouillé.</p> <p>Laisser pousser 1h30 à 3h en fonction de la température ambiante. La farine sur le dessus doit avoir un aspect nettement craquelé.</p> <p>Fariner très généreusement le banneton avec la passoire.</p> <p>Graisser le moule : beurre, bombe à graisse, huile de pépins de raisin, au choix !</p>	2 heures
22 heures 18 minutes	<b>Préparatifs divers</b>	<p>Si vos moules ont tendance à attacher, disposer, au moins sur le fond, une bande de papier cuisson découpée sur mesure.</p> <p>Ebouillanter les raisins de Corinthe, laisser gonfler dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter.</p>	5 minutes

Date	Nom	Description	Durée
22 heures 23 minutes	<b>Façonnage</b>	Avec la corne, mettre un tiers de la pâte dans le banneton, faire tourner le banneton entre les mains pour arrondir le pâton et décoller la pâte des bords.  Mettre un deuxième tiers de la pâte dans le moule à cake, lisser avec la main mouillée.	10 minutes
		Ajouter les raisins de Corinthe, ainsi que les cerneaux de noix, au reste de la pétrissée dans le cul de poule. Mélanger grossièrement et mettre dans le deuxième moule. On peut fariner légèrement le pain aux raisins et noix (optionnel).	
		La durée de l'apprêt (si possible à 30°C) varie en fonction des pains :	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• le pain noix-raisin : 1h30 environ en fonction de la prise de volume</li> <li>• la tourte : en général, un peu moins longtemps que le pain noix-raisin</li> </ul>	
22 heures 33 minutes	<b>Apprêt</b>	Le pain longue fermentation fera son apprêt plus tard, pour le moment on le "bloque au froid" : filmer et réserver au réfrigérateur 48h (72h max).	1 heure 30 minutes
		Pas de lamage nécessaire pour aucun des pains.	
		Penser à préchauffer le four à 250° si possible au moins 30-45 min avant l'enfournement (avec la pierre réfractaire si disponible).	
		Régler le four en chaleur statique, sole et voute si possible, 230°, si c'est un ventilé pas plus de 220°C.	
		Retourner la tourte auvergnate sur le papier cuisson (ou la planchette), enfourner, faire de même avec le seigle raisin noix moulé.	
1 jour 3 minutes	<b>Enfournement de la Tourte et du Seigle Noix-Raisins</b>	Faire le "coup de buée" : mettre le récipient à eau (chaude) en bas du four, et refermer immédiatement pour conserver le maximum de vapeur et obtenir un pain brillant (aucun impact sur le goût).	5 minutes

Date	Nom	Description	Durée
1 jour 8 minutes	<b>Cuisson de la Tourte et du Seigle Noix-Raisin</b>	<p>Cuire la Tourte et le Seigle Noix-Raisins environ 1h, selon les fours et la taille des pains (beaucoup de variabilité entre les fours domestiques).</p> <p>Surveiller : si le pain prend trop de couleur, baisser la température.</p> <p>Au bout de 15-20 minutes, la coupelle d'eau doit être vide : si besoin, la retirer (sans se brûler !) car il s'agit à ce stade de diminuer l'humidité dans l'enceinte de cuisson, pour assurer la formation d'une belle croûte fine et croustillante.</p> <p>Les pains doivent être bien cuits (c'est à dire sonner creux quand on tape des petits coups dessous).</p> <p>Concernant la cuisson du pain moulu : on peut, au bout de 30-40 minutes, le démouler pour poursuivre la cuisson à découvert, pour une cuisson plus homogène et plus de croustillance.</p> <p>Si le dessus est trop clair à votre goût et que vous préférez les croûtes sombres, vous pouvez remonter la température quelques minutes à 240° (voire en fonction Grill) mais attention ça va vite!</p> <p>Laisser refroidir dans le four entrouvert afin d'assécher le pain en douceur.</p> <p>Défournier et finir le <b>ressuage</b> sur grille : un refroidissement complet est nécessaire avant consommation, pour cristalliser l'amidon et éviter que la mie soit collante en bouche.</p>	1 heure
1 jour 1 heure 8 minutes	<b>Apprêt complémentaire du Seigle Longue Fermentation</b>	<p>Poursuivre l'apprêt du Seigle Longue Fermentation au réfrigérateur pour une durée totale d'environ 48h.</p> <p>La fermentation peut être prolongée d'un maximum de 24h pour des saveurs plus corsées, où le seigle révèle son goût épicé : soit 72h au maximum. Au-delà, l'acidité risque d'être trop importante, et le réseau glutineux endommagé.</p>	1 jour 23 heures
3 jours 8 minutes	<b>Apprêt du pain Longue Fermentation</b>	Sortir le moule du réfrigérateur et le mettre en apprêt, idéalement à 30°C, pendant 1h30.	1 heure 30 minutes



Date	Nom	Description	Durée
3 jours 1 heure 38 minutes	<b>Cuisson du Seigle Longue Fermentation</b>	<p>Réaliser la cuisson du pain de Seigle Longue Fermentation de la même manière que celle du Pain Noix-Raisins.</p> <p>"Assécher" le pain cuit dans le four éteint et entrouvert jusqu'au refroidissement.</p> <p>Ne pas oublier de faire une dégustation comparée de la Tourte et du Seigle longue fermentation pour apprécier l'impact de la pousse prolongée sur le goût du pain !</p>	1 heure