

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Source : livre "Pain cocotte"

Pain bis aux noix

Je vous ai parlé avant-hier du livre > "[Pain cocotte](#)". Aujourd'hui, j'ai testé une des recettes qu'il contient : **le pain bis aux noix**...miam !

Il pèse 715 g. C'est un petit pain, qui, je pense, sera vite englouti !



La farine T80 (bise) qui le compose permet d'améliorer la valeur nutritionnelle du pain....ce n'est ni un pain blanc, ni un pain complet, mais entre les deux...

Petite anecdote : C'est avec cette farine que j'ai commencé à faire du bon pain, lorsque j'étais au Québec !

On se régala à chaque fois...Et depuis, j'utilise différentes farines, différents mélanges de farines aussi.

Deux techniques que j'aime réaliser pour améliorer le goût et la conservation de mon pain : la technique sur poolish et celle sur levain liquide. Ici, ce sera "sur poolish".

La poolish va améliorer le goût de votre pain, oui, certes mais vous permettre aussi d'utiliser moins de levure ou levain fermentescible (levain déshydraté).

Dans le livre, la recette est sans poolish mais je l'ai appliqué, une fois de plus...Je noterais les deux techniques, ne vous inquiétez pas !

Mon levain fermentescible n'étant pas très actif, j'ai dû ajouter une pincée de levure sèche...pour que ma poolish daigne buller avec succès : Grrrr !

Version avec poolish

Préparer la poolish dans un saladier

150 g de farine T80

145 g d'eau

Une pincée de levure sèche (ou 1 cc de levain fermentescible)

Mélanger le tout au fouet et recouvrir avec un film étirable. Laisser à température ambiante jusqu'à ce que vous voyez apparaître des bulles de fermentation, ce qui signifie que votre poolish est prête. Compter 3 à 9 h de levée, selon la température de votre pièce. Comme dans ma cuisine, il ne faisait pas trop chaud, j'ai mis le saladier dans mon four, à 30° pendant 1h30 ou 2h, je n'ai pas vérifié le temps, à vrai dire. Comme ça, ça va plus vite.

Votre poolish est prête, vous allez pouvoir l'utiliser

Dans la cuve de la machine à pain

300 g de farine T80

145 g d'eau

2 cc de sel

1 cc de levain fermentescible (j'ai mis 1 cc de levure sèche Bruggemann)

+ la poolish (contenue dans le saladier)

+ une poignée de noix

Version sans polish

Dans la cuve de la machine à pain

450 g de farine T80
2,5 cc de levain fermentescible
290 g d'eau
2 cc de sel
1 poignée de noix

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre préconisé par le constructeur
Dans la pana, les liquides seront à verser en dernier.

**Pour les 2 techniques,
régler le programme RYE dough (pana SD 255)
ou programme pâte levée pour une autre machine.**

Laisser lever dans la cuve jusqu'au-dessus.

Lorsque votre pâton a bien poussé, le façonner en boule sur le plan de travail fariné.

Le déposer délicatement dans une cocotte chemisée d'un papier cuisson. Faire des grignes à l'aide d'un cutter, par exemple.

Départ four froid, régler 50 min à 250°C