



## Petits pains à la poolish

- Par [vision-plaisir](#)

Vous êtes à la recherche de pains pour votre repas. Vous souhaitez en mettre plein la vue à vos convives. Cette recette est fait pour vous.

### Ingrédients:

Pour la poolish:

- 160 g d'eau 35° C
- 2 g de levure fraîche
- 160 g de farine T45

Complément :

- 225 g d'eau 35° C
- 8 g de levure fraîche
- 500 g de farine T65
- 7 g de sel fin



## pour 12 petits pains

### Réalisation de la recette:

En premier lieu, il faut **préparer une poolish** : une sorte de levain liquide utilisé pour la fabrication du pain. Les avantages du pain à base de poolish est de mieux se conserver et d'avoir un goût plus raffiné. Commencer par **dissoudre la levure dans de l'eau à 35°C**. Une fois la levure fondue, ajouter la farine. Mélanger à la spatule pendant 5 minutes jusqu'à obtenir **une pâte élastique** et bien homogène. Placer un film étirable dessus et **laisser fermenter 4 heures** dans une pièce tempérée. Vous pouvez réaliser cette opération **la veille** en la gardant au réfrigérateur et en la sortant 1 heure avant de terminer la préparation.





Après **les 4 heures** de fermentation, mettre dans la cuve du batteur la poolish et ajouter la levure, l'eau et la farine. **Mélanger au crochet** à petite vitesse pendant 15 minutes. Ajouter ensuite le sel fin et mélanger à nouveau pendant 5 à 6 minutes. Mettre un linge propre au-dessus et laisser **pousser dans une pièce tempérée** pendant environ 3 heures. **Après la pousse**, verser la pâte sur votre plan de travail et tailler des morceaux de 80 grammes environ. Façonner vos petits pains en leur donnant une forme de **ballon de rugby**. Voir la vidéo pour plus de détails. Déposer vos petits pains sur une plaque de cuisson et laisser pousser encore 2 heures, ils doivent doubler de volume. À l'aide d'un cutter ou d'une **lame de rasoir**, les entailler pour qu'ils puissent se **développer pendant la cuisson**. Pour apporter de la vapeur, déposer dans le four un bol d'eau chaude. Au moment de les enfourner, vous pouvez mouiller vos petits pains à l'aide d'un pulvérisateur. Cela leur donnera une légère brillance et évitera qu'ils ne deviennent ternes en fin de cuisson. Faire cuire dans un four chaud à 230°C pendant environ 20 à 25 minutes. Laisser refroidir avant de les déguster. Pour **les congeler**, je vous conseille d'attendre qu'ils soient bien froids. L'utilisation de petits pains congelés est simple. Vous les sortez deux à trois heures avant d'être consommés et les laissez dans une pièce tempérée. Inutile de les passer au four, la chaleur d'une pièce à 20°C suffit à les **rendre parfaitement mangeables**.