

Baguettes sur poolish



Pour 2 baguettes

Préparation : 25 minutes

Repos : 12 h pour le poolish + 2h pour les levées

Cuisson : 25 minutes

Poolish (à préparer minimum 12 à l'avance) :

- 100 g de farine T80
- 100 g d'eau tiède
- 10 g de levure fraîche de boulanger

Pâte à pain (le jour même) :

- Poolish
- 300 g de farine T65 ou T55
- 180 g d'eau à température ambiante
- 8 g de sel
- 3 g de sucre

Préparez le poolish (la veille ou le matin pour le soir) : Dans un petit saladier, mélangez l'eau tiède et la levure.

Incorporez la farine et mélangez jusqu'à obtenir un pâte épaisse homogène. Couvrez le saladier et laissez reposer dans un endroit frais jusqu'au moment de l'utiliser. *La préparation doit gonfler et faire des bulles.*

Si vous pétrissez la pâte dans votre machin à pain, vous pourrez y préparer le poolish.

Préparez la pâte à pain : Dans le bol du robot ou la machine à pain, ajoutez au poolish, tous les autres ingrédients en commençant par l'eau, la farine, le sel et le sucre. Pétrissez pendant 10 minutes et laissez lever la pâte 1h15 à 1h30 couvert d'un torchon.

Programmez 1h30 pour la machine à pain.

Dégagez la pâte sur un plan fariné et coupez-la en deux portions.

Laissez reposer la pâte 15 minutes.

Avec la paume de la main, étalez la pâte en forme de rectangle. Rabattez la partie supérieure sur la partie inférieure et pincez les bords. Rabattez de nouveau la partie inférieure en la faisant rouler vers le haut. Soudez la pâte en pinçant la pâte. Roulez la pâte en boudin en fonction de la longueur choisie.

Placez les boudins de pâte sur une plaque à baguettes.

Pincez les extrémités avec le pouce pour avoir de jolis croûtons.

Laissez reposer 20 minutes couvert d'un torchon.

Préchauffez le four à 240° C (position fournil pour moi) avec la lèchefrite dans le bas du four.

Faites des grignes avec une incisette ou lame de rasoir.

Vaporisez d'eau légèrement salée.

Saupoudrez de farine.

Glissez au four et versez l'équivalent d'un verre d'eau (pas trop froide) dans la lèchefrite pour faire le coup de buée. Refermez aussitôt la porte du four et laissez cuire 25 minutes.

Sortez vos baguettes du four et écoutez-les chanter.

Laissez refroidir.