

LA COURONNE EN ÉPIS (MÉTHODE 4: MACHINE à PAIN) DE CÉCILE DECAUX

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/couronne-epis/>

Une couronne en épis, avec une méthode rapide en machine à pain

Chef : Cécile Decaux

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Pain, Plat Salé,

Ingrédients

340 grammes d'Eau 34 Centilitres/340 Millilitres

8 grammes de Sel

1 cuillère à café de Sucre

520 grammes de Farine Type 110 "complète", sinon 65, voire 55, mais pas 45

1 cuillère à café de Levure de Boulanger Déshydratée Un peu plus si elle est restée trop longtemps inutilisée

Instructions

La machine à pain ('MAP') ?

Pour cette recette, on utilise la méthode "4", à la machine à pain ('MAP'), comme utilisé par Cécile Decaux. L'avantage, c'est que la machine à pain ('MAP') permet d'étuver, c'est à dire infuser une faible chaleur qui permet de faire lever rapidement avant cuisson : c'est idéal pendant les hivers.

J'utilise cette méthode pour une méthode rapide en hiver et je m'en passe en été

Cependant, vous pouvez utiliser les autres méthodes:

- Un robot (genre Kitchen Aid), en utilisant le crochet
- Vos petites mains pour pétrir manuellement

1. Verser l'Eau (340 g ou 34 Centilitres/340 Millilitres) au fond de la cuve de la machine à pain ('MAP')
2. Ajouter le Sel (8 g) et le Sucre (1 c. à café)
3. Ajouter la Farine (520 g) de façon à recouvrir entièrement le liquide (on fait écran)
4. Farine : Type 110 ?complète?, sinon T65, voire T55, mais pas 45

LA COURONNE EN ÉPIS (MÉTHODE 4: MACHINE à PAIN) DE CÉCILE DECAUX

5. Decaux recommande une farine de type "110" (farine complète). Si vous n'en trouvez pas, prendre au moins une Farine de Type 55 (voir l'article ICI pour les types de farine) (mais pas 45)
6. Puis creuser un petit puits et y verser la Levure de Boulanger Déshydratée (1 c. à café)
7. Mettre le programme de la machine à pain ('MAP') en mode pétrissage
8. Faire pétrir pendant 15 minutes au minimum
9. Si votre pâte est trop collante après 15 minutes (votre farine a trop absorbé), il faut continuer de pétrir avec un peu plus de farine
10. Changer le programme de la machine à pain ('MAP') en en mode pointage (étuve)
11. Faire lever jusqu'à ce que le volume ait doublé (de 1 heure à 2 heures 30 minutes)
12. Sortir la pâte et former une boule, comme montré sur la photo
13. Faire un trou au milieu de la boule
14. Mouiller un torchon et l'essorer
15. Recouvrir la boule du torchon
16. Attendre 15 minutes
17. Tirer de façon à élargir : on obtient un "anneau" ou une "couronne"
18. Recouvrir du torchon humide
19. Attendre 50 minutes
20. Fariner la couronne généreusement
21. Avec une paire de ciseaux, entailler autour de la couronne
22. Il faut couper profondément
23. L'auteur indique de couper entre 6 à 10 entailles : j'en fais généralement plus
24. Tirer chaque morceau vers l'extérieur

Cuisson

25. Cuire au four préchauffé à 230 C (Thermostat 7) pendant environ 20 minutes