

LE PAIN IRLANDAIS à LA BIÈRE GUINNESS (SODA BREAD)

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/pain-irlandais/>

Un pain express qui n'a pas besoin de pointage ou de levée, avec tous les ingrédients et astuces pour faire une belle croute tout en préservant le moelleux à l'intérieur

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 55 Minutes

Volume : 2 pains Irlandais

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Irlandaise

Plats : Pain, Plat Salé,

Ingrédients

Pour 2 pains Irlandais

330 grammes de Farine

330 grammes de Farine de blé complète

12 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

8 grammes de Bicarbonate de Soude

4 grammes de Crème de Tartre

8 grammes de Sel

60 grammes de Mélasse

225 grammes de Buttermilk

225 grammes de Bière Guinness

*Finition

Un peu de Farine

Un peu de Flocons d'avoine

Pour 1 pain Irlandais

165 grammes de Farine

165 grammes de Farine de blé complète

6 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

4 grammes de Bicarbonate de Soude

2 grammes de Crème de Tartre

4 grammes de Sel

LE PAIN IRLANDAIS à LA BIÈRE GUINNESS (SODA BREAD)

30 grammes de Mélasse

112,5 grammes de Buttermilk

112,5 grammes de Bière Guinness

*Finition

Un peu de Farine

Un peu de Flocons d'avoine

Pour 3 pains Irlandais

495 grammes de Farine

495 grammes de Farine de blé complète

18 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

12 grammes de Bicarbonate de Soude

6 grammes de Crème de Tartre

12 grammes de Sel

90 grammes de Mélasse

337,5 grammes de Buttermilk

337,5 grammes de Bière Guinness

*Finition

Un peu de Farine

Un peu de Flocons d'avoine

Instructions

La bière

La Bière Guinness est importante : elle apporte la touche Irlandaise à la recette, pour la couleur, et le gout et la texture

Ajouter de la bière fera également lever davantage la pâte !

Le Buttermilk

Les Américains utilisent du Buttermilk, qui apporte un gout délicieux si caractéristique. Il apporte également une acidité qui fait lever les pâtes.

En Amérique, le Buttermilk désigne le liquide restant après avoir battu le beurre : c'est le Babeurre

Dans d'autres pays, le Buttermilk désigne plutôt le Lait Fermenté.

Comment se procurer du Buttermilk :

- En magasin: Si vous avez la chance d'avoir un magasin qui propose des produits nord-américains, achetez leur Buttermilk
- Chez le laitier: Si vous avez un magasin ou un laitier qui peut vous vendre du babeurre
- Méthode Manuelle "rapide" : On peut "imiter" le buttermilk soi-même : cet article montre comment faire le Buttermilk : mélanger 245 ml de lait et 1 cuillère à soupe de jus de citron frais ou de vinaigre

LE PAIN IRLANDAIS à LA BIÈRE GUINNESS (SODA BREAD)

blanc, puis laisser reposer 10 mn avant d'utiliser.

- Méthode Manuelle "Exacte" : Vous pouvez réaliser vous-mêmes votre Babeurre en faisant votre propre beurre (on fouette de la crème liquide épaisse longtemps) : A la fin de la fabrication, le beurre est formé et laisse un liquide que l'on jette d'habitude : c'est du Buttermilk !

Par quoi remplacer?

Si on ne trouve pas de Buttermilk : On peut remplacer par du Lait Fermenté, dont le goût se rapproche du Buttermilk (trouvable aux rayons moyen-orient des supermarchés)

La Mélasse

La Mélasse est un produit résultant du raffinage du sucre, et se présente sous forme de liquide sirupeux

La mélasse apporte une couleur mais également une "énergie" qui va nourrir et activer les agents levants

Cet article en parle.

Les agents levants...

On a besoin d'agents levants... Avec les pains classiques, on utilise des levures de boulanger pour faire lever nos pains

Cependant, pour cette recette, on utilise d'autres agents levants : le Bicarbonate de Soude (8 g), la Mélasse (60 g), la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) (12 g), et la Crème de Tartre (4 g)

Ces agents levants ont besoin d'acidité pour s'activer : d'où l'ajout de Sel et de Buttermilk qui sont acides. Ils s'activeront seulement une fois placés dans le four chaud : on n'a pas besoin de faire lever avant d'enfourner

Pétrissage

1. On place tous les ingrédients liquides au fond : le Buttermilk (225 g), la Bière Guinness (225 g) et la Mélasse (60 g)

2. Puis toutes les poudres par dessus : la Farine (330 g), la Farine de blé complète (330 g), la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) (12 g), le Bicarbonate de Soude (8 g), la Crème de Tartre (4 g) et le Sel (8 g)

Le Bicarbonate

Le Bicarbonate de Soude est une poudre, que l'on ne trouve pas toujours pas facilement en magasin. On en trouve en supermarché en produit alimentaire

Si vous n'en avez pas, remplacer par la même quantité (8 g) de Levure Chimique

J'ai acheté cette marque "Dr. Oetker" chez Aligro à Genève

Aligro

Rue François-Dussaud 15

1227 Genève

Suisse

3. On peut pétrir de différentes façons : avec un robot (genre Kitchen Aid), avec une machine à pain ('MAP'), ou manuellement

LE PAIN IRLANDAIS à LA BIÈRE GUINNESS (SODA BREAD)

4. Si vous utilisez le robot (genre Kitchen Aid) (comme sur la photo), il faudra pétrir avec le crochet
5. En fait, il ne faut pas pétrir longtemps, pas plus de 2 minutes, à Vitesse Lente. Avec le robot, j'utilise la vitesse 2 (sur 10)
6. Diviser en deux, afin de faire 2 Pains Irlandais

Façonnage

7. On dépose un pâton sur un plan de travail bien fariné
8. Façonner, avec les deux mains sur les extrémités
9. On obtient une forme de ballon de rugby, plus ou moins
10. Entailler le pain (les "grignes"), en biais, ou sur toute la longueur...
11. Il faut en fait, humidifier avec un pinceau trempé dans de l'eau...
12. puis ajouter des Flocons d'avoine...
13. Puis saupoudrer de Farine

Cuisson

14. Cuire au four préchauffé à 210 C (Thermostat 7) pendant 10 minutes
15. Puis, cuire à 180 C (Thermostat 6) pendant 45 minutes