# LE PAIN IRLANDAIS à LA BIèRE GUINNESS (SODA BREAD)

## La Recette

https://cuisinedaubery.com/recipe/pain-irlandais/

Un pain express, puisqu'il n'a pas besoin de levée, pour un pain délicieux avec une belle croute et un 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 d'Acide tartrique
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 d'Acide tartrique
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 d'Acide tartrique
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 Americains 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 : melanger 245 ml de lait et 1 cuillère à soupe de jus ce citron frais ou de vinaigre

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 creme 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 gout 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 l'Acide tartrique (4 g)
Ces agents levants ont besoin d'acidité pour s'activer : d'ou 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

**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

**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), l'Acide tartrique (4 g) et le Sel (8 g)
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 Flocon d'avoine...
13. Puis saupoudrer de Farine

**Cuisson**

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

**À propos de la recette**

Voilou !