

## LES PAINS à PANINI (COMME à VIAREGGIO)

### La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/pain-a-panini/>

Des pains à panini, conçus pour être grillés, avec une texture légèrement croquante à l'extérieur tout en restant tendre à l'intérieur

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Italienne

Plats : Pain, Plat Salé,

### Ingrédients

#### Pour 4 pains

120 grammes de Lait 11,52 Centilitres/115,2 Millilitres

10 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 20 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

1 cuillère à café de Sucre

50 grammes d'Huile d'Olive 5,46 Centilitres/54,59 Millilitres

150 grammes de Yahourt

400 grammes de Farine Type T55

8 grammes de Sel

#### Pour 2 pains

60 grammes de Lait 5,76 Centilitres/57,6 Millilitres

5 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 10 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

1/2 cuillère à café de Sucre

25 grammes d'Huile d'Olive 2,73 Centilitres/27,29 Millilitres

75 grammes de Yahourt

200 grammes de Farine Type T55

4 grammes de Sel

#### Pour 6 pains

180 grammes de Lait 17,28 Centilitres/172,8 Millilitres

15 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 30 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

1,5 cuillères à café de Sucre

75 grammes d'Huile d'Olive 8,19 Centilitres/81,88 Millilitres

## LES PAINS à PANINI (COMME à VIAREGGIO)

225 grammes de Yahourt  
600 grammes de Farine Type T55  
12 grammes de Sel

### Pour 8 pains

240 grammes de Lait 23,04 Centilitres/230,4 Millilitres  
20 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 40 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide  
2 cuillères à café de Sucre  
100 grammes d'Huile d'Olive 10,92 Centilitres/109,17 Millilitres  
300 grammes de Yahourt  
800 grammes de Farine Type T55  
16 grammes de Sel

### Instructions

Piazza Giacomo Puccini, 1  
55049 Viareggio LU  
Italie

1. Chauffer le Lait (120 g ou 11,52 Centilitres/115,2 Millilitres) (sans trop chauffer non plus), verser dans un grand bol et y verser la Levure de Boulanger Déshydratée (10 g ou sinon 20 g de Levure de Boulanger Fraiche humide), mélanger et attendre 5 minutes
2. Ajouter alors le Sucre (1 c. à café), l'Huile d'Olive (50 g ou 5,46 Centilitres/54,59 Millilitres) et le Yahourt (150 g)
3. Pour le Yahourt (150 g), prendre un yahourt nature, de préférence de type "grec"
4. Mélanger
5. Verser la Farine (400 g) et le Sel (8 g)
6. Mélanger
7. Pétrir assez longtemps, manuellement dans le bol
8. Si vous possédez un robot à lame ('robot coupe'), c'est encore mieux. Pétrir avec le robot (genre Kitchen Aid), en utilisant le crochet, pendant 15 minutes
9. Avec le robot, j'utilise la vitesse 1 (sur 10)
10. Placer la boule dans un grand bol et couvrir d'un torchon passé sous l'eau et essoré
11. Faire pointer pendant 1 heure à température ambiante
12. Au delà de ce temps, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
13. Essayer de former un rectangle de 20 cm x 32 cm (pour les quantités de base pour 4 pains)
14. Filmer au contact avec un film alimentaire étirable, légèrement huilé (pour ne pas accrocher)
15. Puis laisser reposer au frais, pendant 1 heure ou plus. La pâte, que l'on a abaissée, va se raffermir: le passage au frais va la détendre
16. Après ce temps, ebarber les côtés afin de former des lignes parallèles

## LES PAINS à PANINI (COMME à VIAREGGIO)

17. Puis découper des rectangles. Avec les quantités de base (4 pains), diviser par 4
18. Quelque soit le nombre de pains (et les quantités adaptées) que vous avez choisi(s), chaque rectangle doit être d'environ 9 cm x 15 cm
19. L'important, c'est d'obtenir des rectangles bien formés
20. Et au lieu de les soulever, ce qui les déformerait, on va passer cette plaque au congélateur pendant 15 minutes
21. Après ce temps, on peut soulever chaque rectangle facilement sans le déformer
22. Placer chaque rectangle sur une plaque, en les espaçant les uns des autres
23. Couvrir de film alimentaire étirable
24. Laisser lever à température ambiante
25. Les pâtons doivent lever et doubler de volume

### **Cuisson**

26. Enfourner au four préchauffé à 200 C (Thermostat 6) pendant environ 12 minutes
27. Après cuisson, laisser refroidir à température ambiante
28. Vous verrez que le pain a l'air un peu trop moelleux, voire "sous-cuit", mais c'est tout l'intérêt de cette recette
29. Lorsqu'on va cuire ce pain en presse "grill" pour un sandwich Panini Tostati, il va griller, et son coeur restera moelleux