

Pain semoule (Matlouh)

écrit par Karim

En règle générale, je cherche beaucoup d'informations à vous communiquer car je trouve qu'une recette publiée sans précision n'est autre qu'une série d'étapes sans grand intérêt. La cuisine est avant tout une passion mais également un moment de partage des connaissances et de convivialité. C'est pour cette raison, à mon sens, qu'une recette doit être complète et généreuse. C'est d'ailleurs pour cette raison que j'aime bien le site de Mercotte, elle n'est pas avare de précisions et de conseils en tout genre.

De plus, vous l'avez certainement remarqué, et d'ailleurs je trouve que c'est cher payé pour le peu de précisions données, la majorité des livres culinaires manquent cruellement d'informations utiles.

Je vous raconte tout cela car petit à petit je vous glisse l'histoire du pain semoule pour lequel j'ai vraiment galéré et été déçu à maintes reprises des recettes publiées. Soit le temps de pousse est extrêmement long (ça rebute tout le monde) et le résultat obtenu est décevant, soit la précision des ingrédients est donné à titre indicatif et on galère pour un résultat médiocre.

Je ne demandais pas grand-chose : un pain semoule qui ne fasse pas crêpe, avec une mie aérée et non pas un flan. Si en plus on peut réduire le temps de pousse, je signe tout de suite.

Alors que la passion me demandait de persévérer, la déception a pris le dessus et je me suis résigné à l'idée que le pain semoule c'était bien mais chez le boulanger ou au pays.

Et ce qui devait arriver finalement arriva...le destin inéluctable de la rencontre insoupçonné du pain semoule parfait avec le grand garçon en quête de réussite.

Dans mon dernier et ultime élan de conquête, je suis tombé par hasard sur une vidéo Youtube. Une vidéo dans la langue natale de mes parents dont une grosse partie en Arabe littéraire. Autant vous dire que je

suis plutôt à l'aise avec le berbère mais je ne comprends rien à l'arabe littéraire.

J'ai donc, je ne sais pour quelle raison, regardé la vidéo sans grand espoir jusqu'à la cuisson et là sous mes yeux ébahis, j'ai découvert un pain semoule sensationnel. J'ai donc décidé de repasser la vidéo avec une oreille très attentive et noter l'essentiel de la recette.

Et aujourd'hui (après plusieurs années de déception), je suis heureux de vous annoncer que la recette du pain semoule est maîtrisée et qu'elle est à la portée de tous. Un enfant de 5 ans serait capable de la réaliser.

J'ai fini de vous conter l'histoire, maintenant on va passer aux choses sérieuses.

Pour le pain, la pizza, ou encore la brioche, l'étape de la levée est un moment indispensable de la préparation, tout simplement parce que la pâte a besoin de temps pour fermenter sous l'action de la levure. En général, il faut compter au minimum 1h30 à 2h30 en recouvrant sa pâte d'un torchon humide. Mais pour les plus impatients, quelques techniques permettent d'accélérer la fermentation.

Il existe la technique du four préalablement chauffé, la casserole d'eau chaude, le bol d'eau chaude dans le micro-ondes pour certains ou encore le lave-vaisselle pour les autres.

Cette fois-ci, vous pouvez oublier toutes ces techniques et ainsi réduire considérablement le temps de levé. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle j'adore cette recette, sans compter le côté aéré de la mie, le volume incroyable du pain et sa facilité de préparation.

Il faut compter environ **5 minutes de préparation et 30 minutes de pose** au total pour réaliser ce merveilleux pain semoule. Les quantités données permettent de réaliser 5 pains. Je vous donne, à titre indicatif, le poids des ingrédients mais il faut savoir que la recette est réalisée en utilisant un verre comme mesure.

Ustensiles nécessaires pour la recette :

- 1 bol pâtissier
- 1 blender

- 1 verre (sert de mesure)
- 1 balance électronique de précision (pour la levure et le sel)
- 1 poêle anti-adhésive

Ingrédients : (Le verre sert de mesure)

- 375 g de farine T45 (3 verres de 125 g chacun)
- 125 g de semoule de blé fine (1 verre)
- 1 verre de lait tiède (200 g)
- 1 verre d'eau de source tiède (200 g)
- 9 g de levure de Boulanger
- 2 CAC de sucre
- 9 g de sel

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

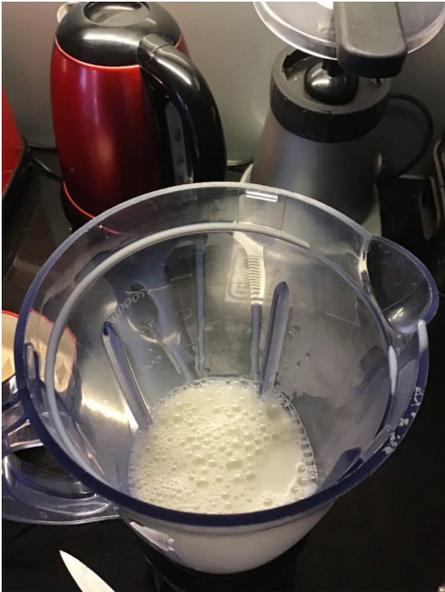
Ajouter **9g de levure de Boulanger** et **2 CAC de sucre** dans le blender.



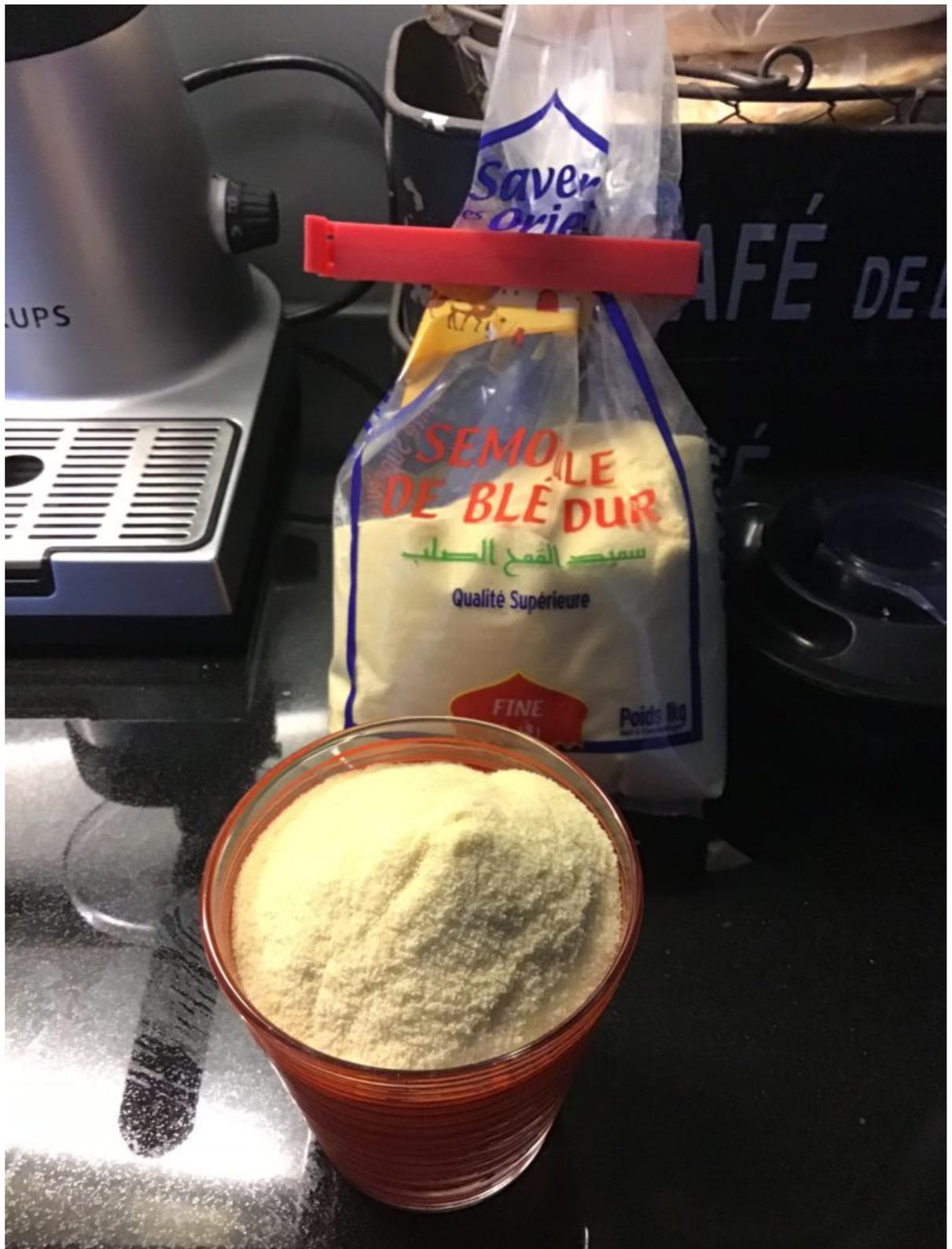
Dans un bol, mélanger 200 g **d'eau de source** (20 cl) avec 200 g **de lait** (20 cl). Faites chauffer le tout au micro-ondes **2 minutes** à **360 Watts**.

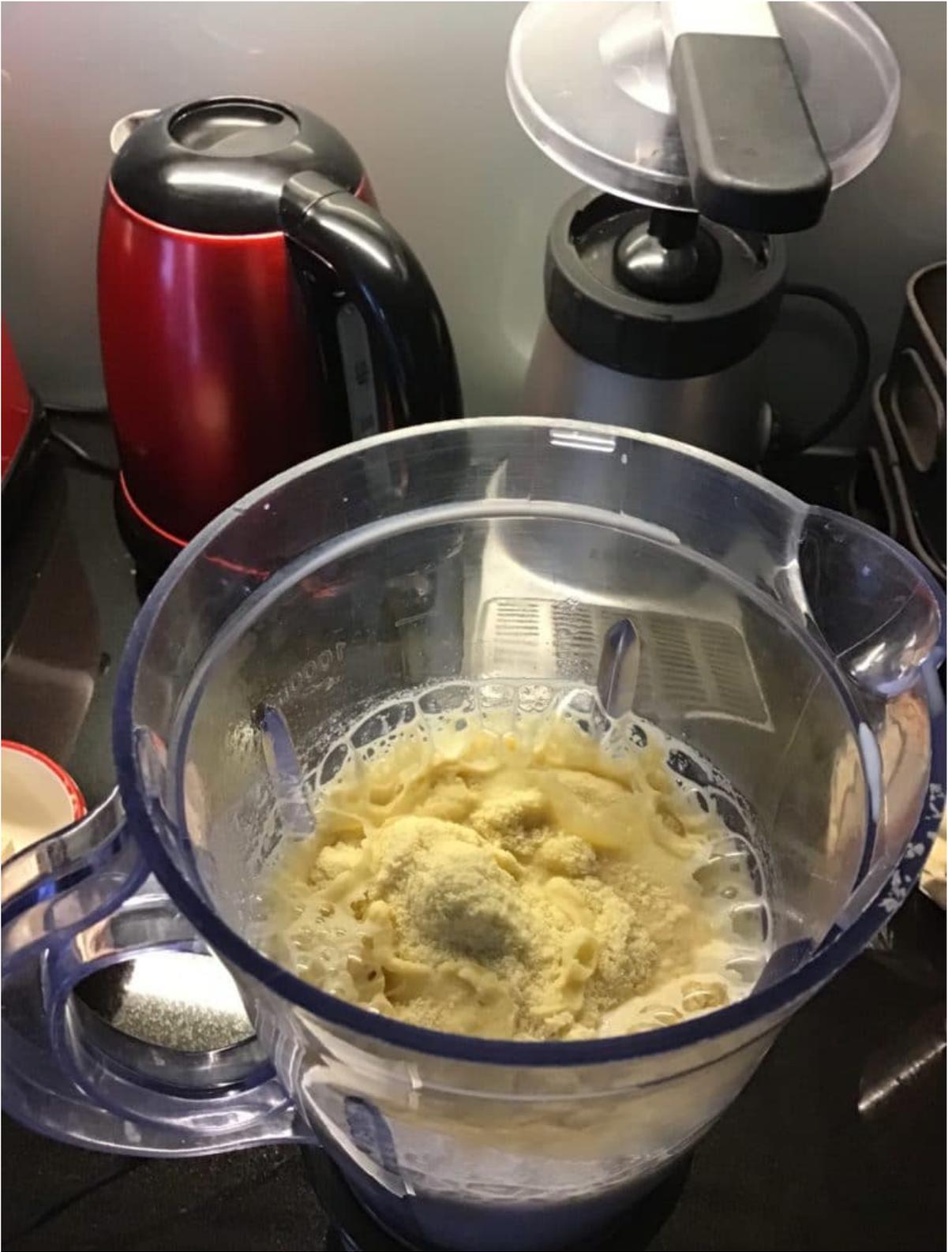
Attention à ne pas dépasser **50°C**, cela annule l'effet de la levure. Vous devez pouvoir plonger votre doigt sans ressentir une chaleur excessive.

Ajouter le mélange dans le blender.



Ajouter **le verre de semoule** (125 g) **de blé dur fine** dans le blender.
Mixer le tout pendant **30 secondes** (3 x 10 secondes).
Verser la préparation dans un grand bol pâtissier..
Recouvrir d'un torchon et laisser lever pendant **10 minutes**.





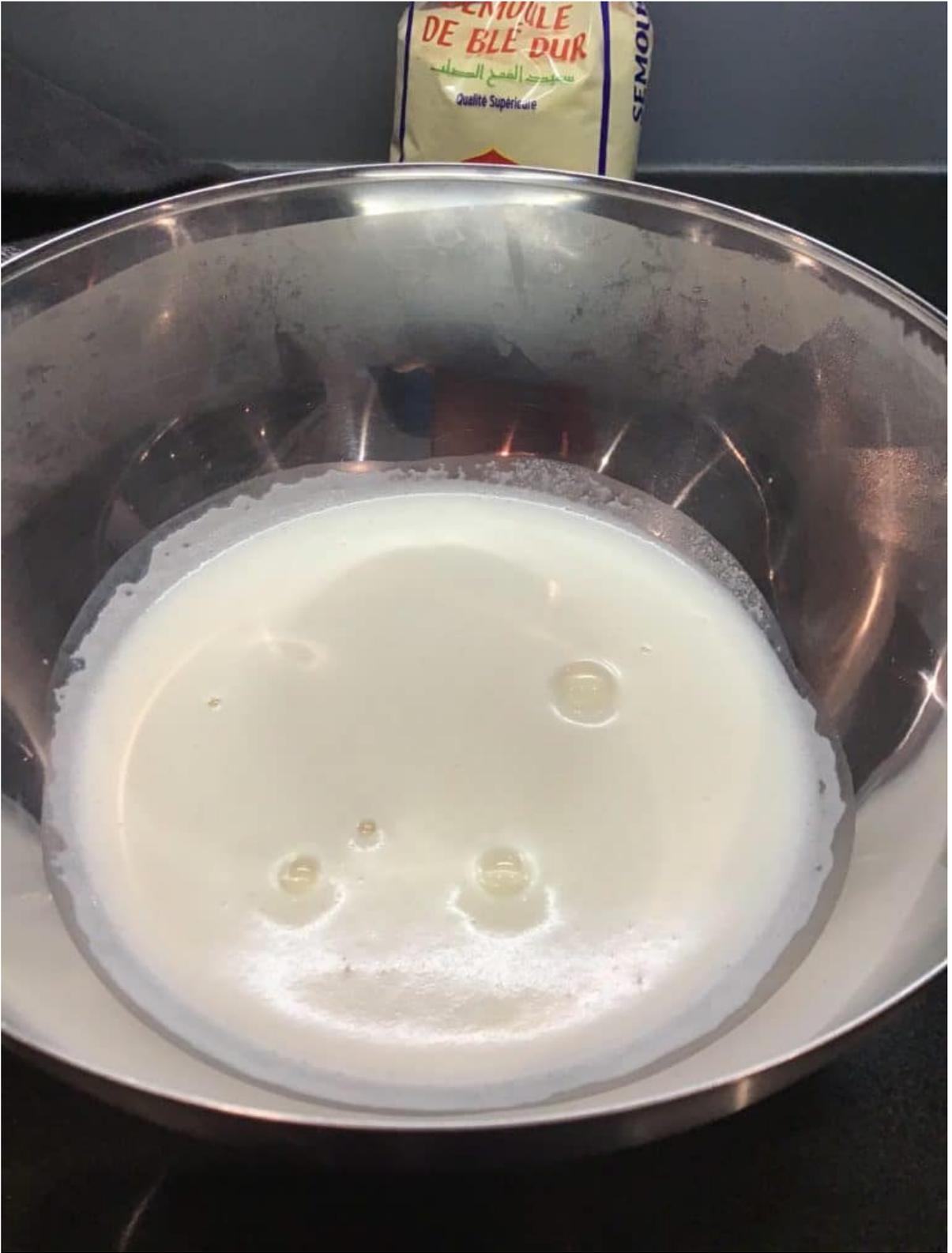


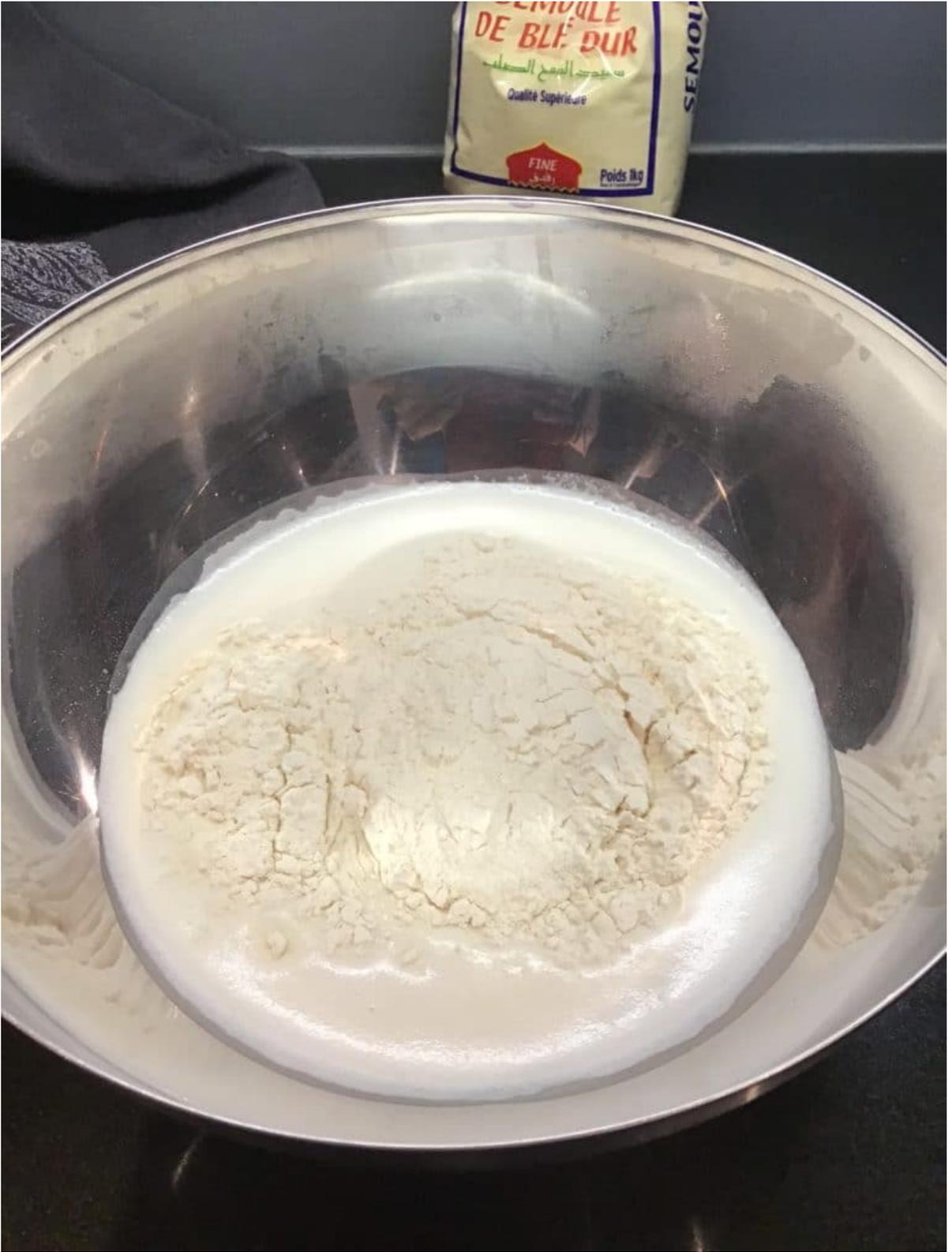


Entre-temps, mélanger **le sel** (9g) à la farine.

Commencer par verser l'équivalent d'un verre de farine (125 g) dans le bol pâtissier, pétrir à la main.

Ajouter **le reste de la farine** (250 g) petit à petit tout en continuant à pétrir manuellement.









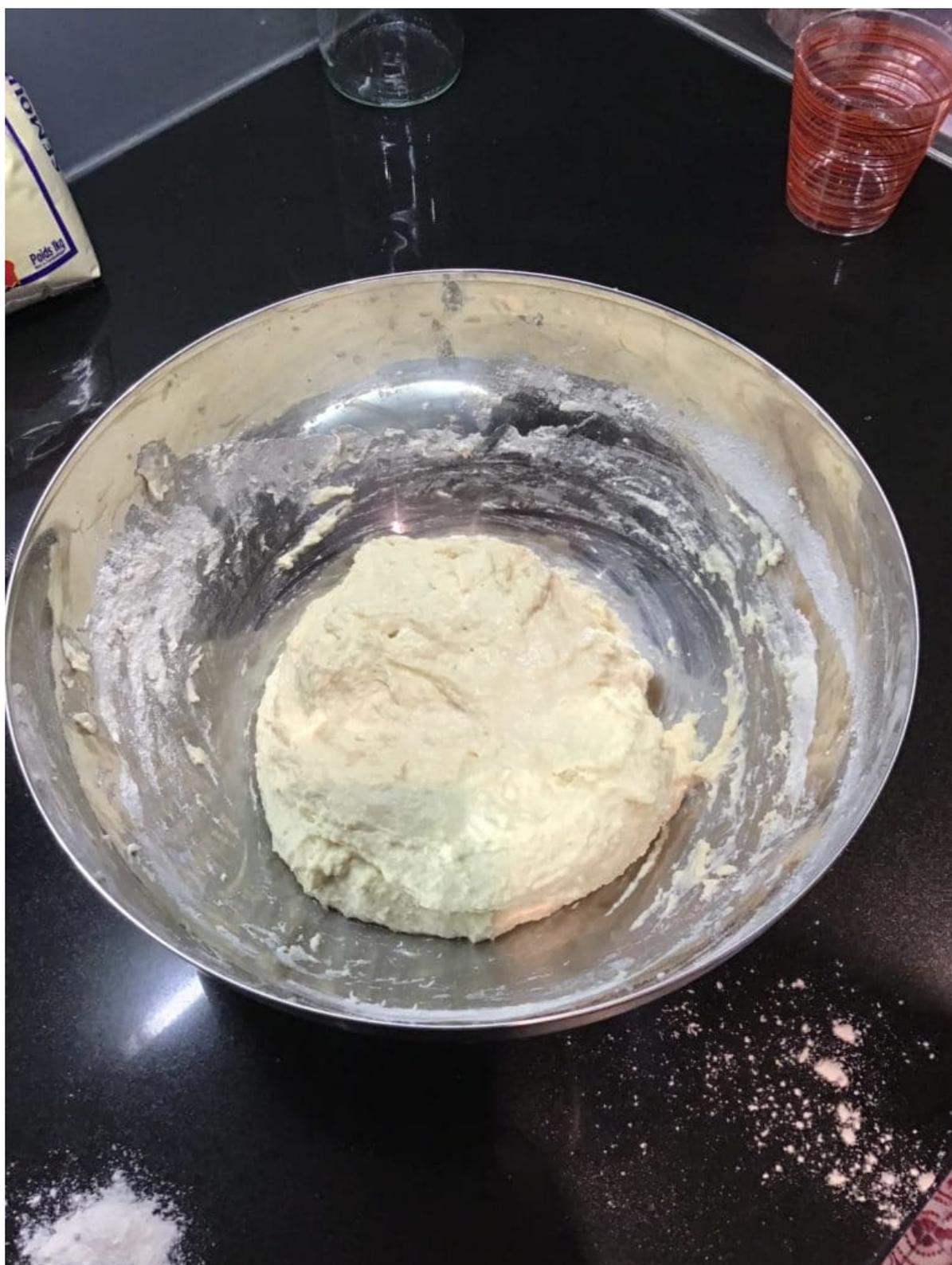
Vous devez obtenir une boule plutôt collante. Vous pouvez utiliser une corne de boulangier pour décoller le tout des parois du bol.

Couvrir avec un torchon et laisser lever à l'abri pendant **20 minutes**.

Si vous n'êtes pas pressé, préchauffez le four à **70°C** et déposer-y le bol. La pousse sera encore plus rapide et plus généreuse.

Vous remarquerez que la pâte gonfle très vite en très peu de temps. C'est juste

magnifique.





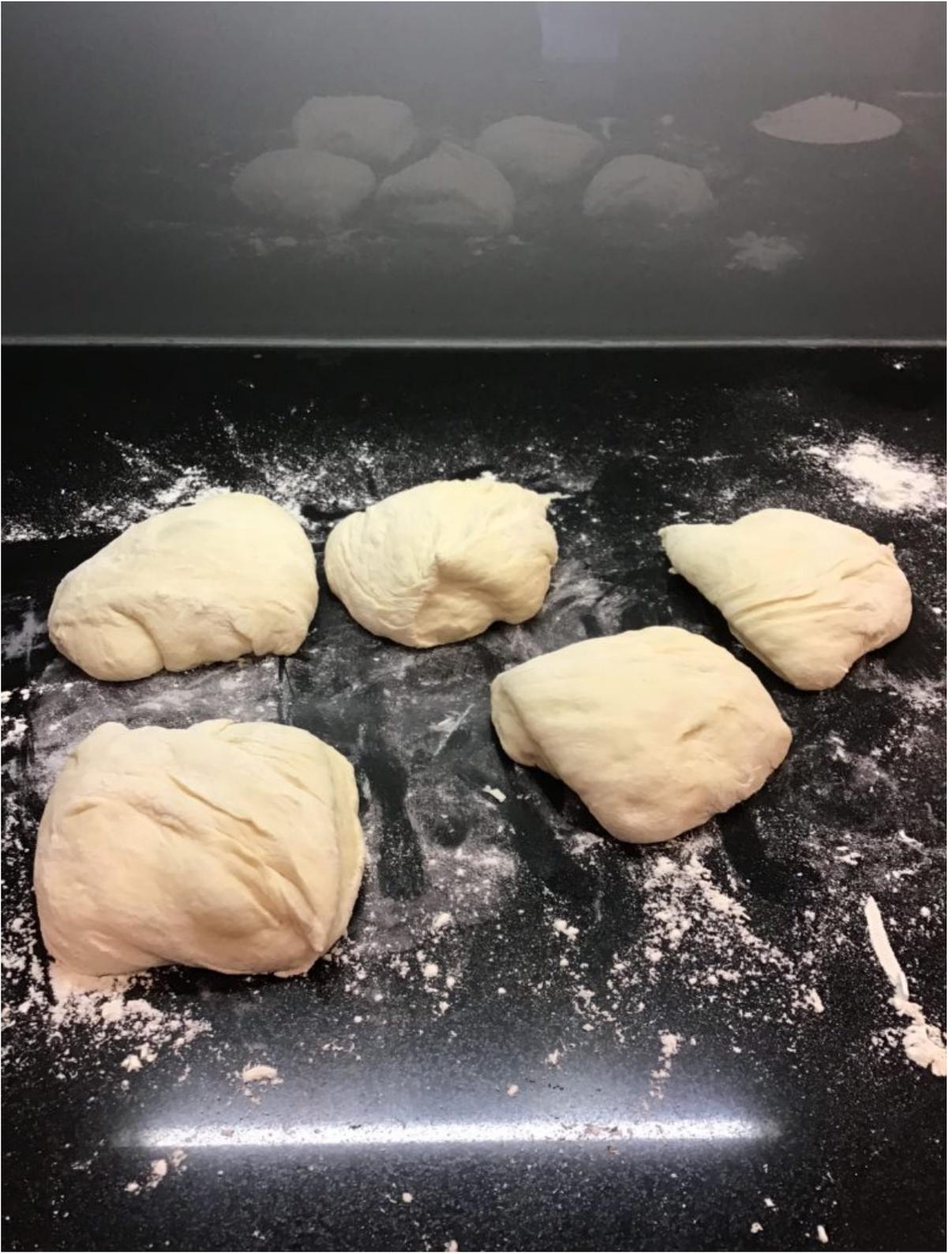
fresh
**BREAD
SHOP**
• MADE WITH •
LOVE





Fleurer le plan de travail puis avec une corne de Boulanger, déposer la pâte sur le pan de travail. Façonner **un grand boudin** sans trop insister. Découper le boudin en **5 parts égales** et former des boules en finissant avec un mouvement circulaire de la paume de la main.











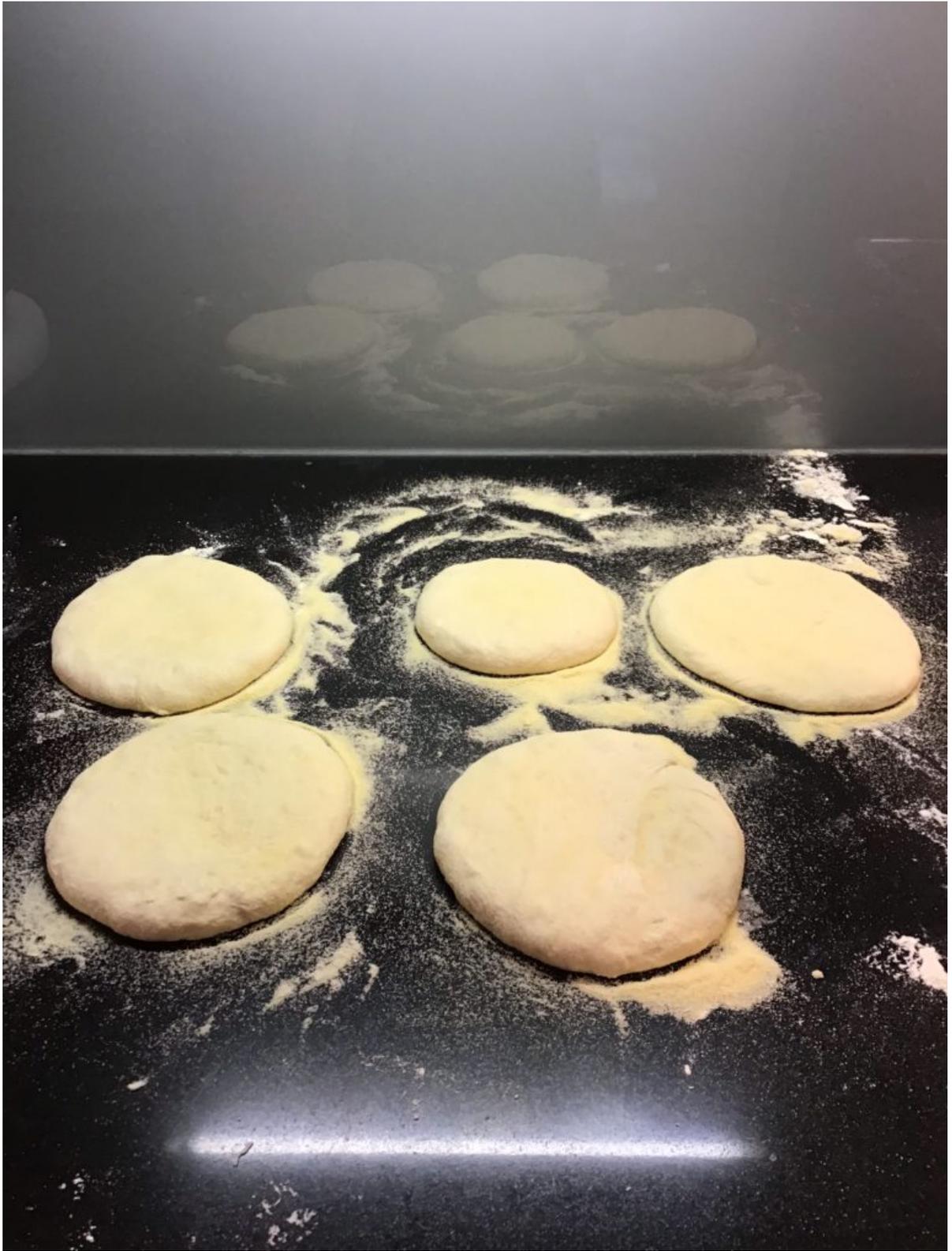
Appuyer légèrement sur les boules de pâtes sans chercher à les dégazer (contrairement à ce qu'on entend habituellement). Le but étant de préserver **au maximum** une hauteur de **1,5 cm**.

Saupoudrer ensuite un peu de semoule de blé dur sur les pâtes.









Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen.

C'est facultatif mais perso je préfère, graissez très légèrement la poêle avec de l'huile de pépin de raisin.

La levure continue d'agir, si vous trouvez que les boules de pâtes ont continué de gonfler, n'hésitez pas à les aplatir légèrement avec la paume de la main avant la cuisson.

Déposer la pâte, laisser cuire **3 minutes**, retourner sans aucune difficulté la pâte et poursuivre la cuisson pendant encore **3 minutes**. Pour ma part, la plaque à induction est réglée sur **8** (8 sur 15).





La pousse peut paraître longue au début, ne vous inquiétez pas le pain prends du volume au fur et à mesure de la cuisson.





Nettoyer avec un papier absorbant (débarrasser la poêle des grains de semoule cuits) et graisser de nouveau la poêle avant de passer au pain suivant.

Je vous souhaite un bon appétit !



Informations utiles :

- Pour avoir une pâte encore plus levée, vous pouvez choisir d'augmenter le temps de pousse. elle triple de volume en moins d'une heure.
- Ne cherchez pas à trop travailler la pâte, cela ne sert absolument à rien.
- Vous pouvez utiliser une crêpière anti-adhésive pour la cuisson.
- Vous remarquerez que la première cuisson est légèrement moins gonflé que les suivantes. Plus la poêle est chaude, plus le pain gonfle. C'est un peu comme pour les crêpes bretonne, les premières ne sont jamais très belles.
- Vous pouvez utiliser un pinceau pour graisser la poêle.
- La pâte ne se conserve pas au frais, j'ai essayé et ce n'est pas terrible. Par contre, vous pouvez congeler les pains une fois cuits.
- Si vous faites des boules trop épaisses, vous devrez prolonger la cuisson. A l'inverse, réduire le temps de cuisson.
- Des pains trop épais donnent une mie trop compacte.
- Ils se congèlent très bien. Pour les réchauffer, avec le grille pain c'est très bien.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...