

Pain de seigle maison

Une mie serrée, un goût franc de seigle et une croûte bien développée.

32 min ACTIF | 1h55 POUSSE | 3/5 DIFFICULTÉ |

1 pâte d'environ 1,19 kg à diviser en pâtons d'au moins 400 g

Pain



Une mie serrée !

Intermédiaire

pain de seigle

Ingrédients pour 1 pâte d'environ

1,19 kg à diviser en pâtons d'au moins 400 g

Farine de seigle T170	0,481 kg
Farine de blé type 65	0,206 kg
Fau	0,48 L
L levure de boulanger fraîche	0,012 kg
Sel fin	0,012 kg

Le bon repère à garder en tête : l'objectif est d'obtenir une pâte à 23 °C en fin de pétrissage.

Matériel + alternatives

Robot pâtissier ou batteur avec crochet ou Tu peux pétrir à la main, mais il faudra bien surveiller la température de pâte en fin de pétrissage.

Balance de cuisine précise ou Sur ce type de recette, mieux vaut éviter l'à-peu-près. La balance reste la meilleure option pour garder les bons équilibres.

Thermomètre de cuisine ou **Au ressenti**, c'est possible, mais tu seras moins précis pour viser les 23 °C de pâte.

Pelle d'enfournement ou Une plaque en métal ou en bois propre

Bac de fermentation ou grand saladier ou Un grand récipient propre couvert d'un linge ou d'un film plastique fait très bien l'affaire.

Coupe-pâte ou Une corne rigide ou une spatule solide peut dépanner pour diviser proprement les pâtons.

Lame de boulanger ou rasoir ou Un cutter propre ou une lame neuve fonctionne aussi pour scarifier net.

Pierre réfractaire ou Une plaque de cuisson bien épaisse et bien préchauffée peut remplacer la pierre si besoin.

Grille de ressuage ou Une grille de four légèrement surélevée permet aussi de laisser circuler l'air sous les pains.

Récipient résistant à la chaleur pour la buée ou Un petit plat métallique ou une lèchefrite avec de l'eau bouillante fait le travail.

Les étapes 8 étapes — dont l'essentiel à attendre

1**Calcul de la température** quelques minutes

Tu peux gérer cette étape en mode précis ou en version plus simple.

En version "pro", tu mesures la température de la farine et celle de la pièce, puis tu ajustes la température de l'eau avec cette base : $T^{\circ}\text{C de la farine} + T^{\circ}\text{C ambiante} + T^{\circ}\text{C de l'eau} = 70^{\circ}\text{C}$. Un exemple pour bien comprendre : **tu prends le température de la pièce**, tu prends **la température de la farine** et **tu additionnes**. Si l'ensemble fait 40° (20° pour la farine et 20° pour la pièce) **tu soustrait cette valeur de 70** et tu obtiens la température d'eau nécessaire (30° pour cet exemple). **ATTENTION** : cela dépend grandement de ton pétrin. Les pétrins grand public ont tendance à beaucoup chauffer la pâte lors du pétrissage.

Si tu veux faire simple, utilise une eau de source froide à **3°C** sortie du frigo, puis contrôle la température de pâte jusqu'à atteindre **23°C** .

2**Pétrissage** 12 min

Verse dans la cuve dans cet ordre : eau, farine, sel, levure. Garde bien en tête que le sel et la levure ne doivent pas être en contact direct.

Pétris ensuite avec le crochet :

- **7 minutes** en vitesse 1 - **5 minutes** en vitesse 2

Sur un Famag Grilletta M5 (mon pétrin), cela correspond à la position **4** puis à la position **8**.

3**Pointage en masse** 60 min

Dépose la pâte dans un bac et laisse-la pointer en masse pendant environ **60 minutes** à température ambiante.

Couvre-la avec un film plastique pour éviter le croûtage.

À la maison, un linge propre ou un récipient retourné peuvent très bien protéger la pâte des courants d'air.

4**Pesage et boulage** 10 min

Divise la pâte en pâtons d'au moins **400 g**. Coupe avec précision pour éviter de déchirer la pâte plus que nécessaire.

Replie ensuite les découpes sur elles-mêmes pour former une boule. Ce préformage aide à donner un peu de force à la pâte, mais il ne remplace pas le façonnage final.

5**Détente et façonnage** 10 min

Laisse les pâtons reposer **10 minutes** sur le plan de travail. Cette petite pause change vraiment le confort de façonnage.

Façonne ensuite selon la forme souhaitée.

6**Scarification** juste avant l'apprêt

Pour le pain de seigle, la scarification se fait généralement **avant l'apprêt**. Saupoudre de farine avec un tamis (ou un passeoire) et grigne donc les pâtons une fois façonnés, selon la forme choisie (boule, bâtard...).

7**Apprêt** 40 à 50 min

Laisse les pains en apprêt à température ambiante pendant **40 à 50 minutes**. Les pâtons doivent prendre 1,5 fois leur volume initial.

8**Cuisson** 250°C sur sole

Préchauffe le four et la pierre réfractaire à **250°C** . Si tu as une pierre, une fois la température atteinte, laisse encore chauffer la pierre pendant **30 minutes minimum**.

Sature le four de vapeur juste avant d'enfourner (fais bouillir de l'eau à la bouilloir ou dans une casserole à 90° et ajoute l'eau dans un récipient avant de l'enfourner).

Pour créer la buée à la maison, ajoute un récipient d'eau bouillante dans le four au moment de l'enfournement.

La cuisson se fait à **250°C sur sole**. Le temps de cuisson dépend du format choisi.

Après cuisson, place les pains sur une grille pour le ressuage afin de laisser l'air circuler aussi sous les pains.

LES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT

- ★ **Version festive** façonne des petits pains individuels pour accompagner un plateau d'huîtres, de saumon fumé ou de fromage.
- ★ **Version rustique** pars sur un gros bâtard ou une belle boule pour une coupe plus généreuse à table.
- ★ **Version planche apéro** réalise plusieurs petits formats de **400 g** minimum pour varier les usages au moment du service.

SI ÇA NE MARCHE PAS

- **Pâte trop chaude en fin de pétrissage** : → l'eau était trop tempérée ou le robot chauffe beaucoup → pars sur une eau plus froide et contrôle la pâte pour viser **23 °C**.
- **Surface qui sèche pendant le repos** : → la pâte est mal couverte → protège-la mieux avec un film, un linge propre ou un récipient retourné.
- **Pain qui manque de développement au four** : → apprêt mal géré ou four pas assez prêt → vérifie la pousse, le préchauffage et la présence de buée au moment d'enfourner.
- **Croûte terne** : → vapeur insuffisante → ajoute bien un récipient d'eau bouillante pour créer une vraie buée au départ.



Recette complète, minuteurs & calculateurs sur
doughheatyourself.fr

© 2026 Dough Eat Yourself. Tous droits réservés.
Reproduction interdite. · 1 / 1