

<http://piroulie.canalblog.com>



Qu'est ce que la poolish ? :

c'est l'intermédiaire entre levure de boulanger et levain. Avec cette méthode on utilise moitié moins de levure. On prépare une pâte très liquide faite d'eau de farine et de levure la veille pour l'utiliser le lendemain matin (ou le matin pour l'utiliser le soir).

Ce mélange doit buller et gonfler et pour cela on le laisse reposer (quand il fait chaud 1/2 journée suffit)

On rajoute alors le reste des ingrédients et on prépare le pain ou les brioches normalement.

Cette méthode permet d'obtenir un pain ou des brioches plus moelleux , une mie plus "filante" ,plus aérée et qui sèche moins vite.

Ingrédients

Poolish (à préparer la veille)

- 250 ml d'eau
- 250 g de farine type 55
- 10 g de levure de boulanger ou 1/2 sachet de levure sèche

Halla (4 moyennes ou 2 très grosses)

- 750 g de farine type 55
- 1 gros oeuf
- 3/4 de verre d'huile
- 200 à 250 ml d'eau
- 1/2 verre de sucre
- 1 cuillère à soupe de sel
- 10 g de levure de boulanger
- 2 cuillères à soupe de graines d'anis (facultatif)
- 2 càs de graines de sésame ou de pavot à saupoudrer sur les hallots
- 1 oeuf battu ou 1 jaune d'oeuf pour badigeonner les hallots

Préparation

Poolish

Bien mélanger tous les ingrédients et laisser reposer une nuit ou toute la journée
Le mélange doit buller et gonfler.

Halla

Rajouter tous les ingrédients au poolish et travailler longuement la pâte (elle doit d'abord coller au paroi de votre bol ou de la MAP puis finir par se détacher n'ajoutez pas trop vite de farine).
La pâte doit être souple et élastique.

Laisser lever une première fois 1 heure.

Former vos hallots . Laisser lever une deuxième fois (mon truc : mettre une petite boule de pâte de la taille d'une bille dans un verre rempli d'eau tiède .Lorsque la boule flotte à la surface de l'eau allumez le four)

Badigeonner vos hallots d'oeuf battu et parsemez les de graines de sésame ou de pavot.
Enfourner à th 180-200° pendant 20 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour les techniques de façonnages (tresses, panier etc....) [voir ici](#)