

La Poolish

Ou encore Pâte-mère ou Pouliche

Mais que fait la poolish ???



La poolish :

- Permet d'augmenter l'élasticité et la tenue des pâtes
- Permet de travailler avec moins de force des pâtes qui proviennent de farines trop fortes ou au gluten trop court
- Donne des pâtes moins collantes.
- Augmente la tolérance de la fermentation durant l'apprêt
- Le pain qui résulte de la panification sur poolish jouit d'une excellente conservation, d'une saveur supérieure à la méthode directe.

On utilise une poolish aussi bien pour des raisons techniques (pour le boulanger) qu'organoleptiques (pour le consommateur). En effet, pour plusieurs raisons, le pain sera en général plus beau qu'un pain traditionnel. Elle permet aussi d'apporter un bon goût, pas trop acide, et une meilleure conservation du pain.

La poolish est prête à l'emploi au terme du temps déterminé par la quantité de levure utilisée, mais aussi dès que l'on constate qu'elle se " creuse ", qu'elle s'affaisse au centre.

Petit tableau pouvant vous aider pour une Poolish de 12 à 15h. C'est elle que j'utilise pour mes pains avec une cuisson au four à bois

Poid total de farine	500	600	700	800	900	1000	1200	1500	2000	3000
Préparation poolish 12 à 15 h avant avec 60 % de la farine et toute l'eau										
Farine pour Poolish	300	360	420	480	540	600	720	900	1 200	1 800
Farine T 55	150	180	210	240	270	300	360	450	600	900
Farine T 70	150	180	210	240	270	300	360	450	600	900
Eau 70 %	350	420	490	560	630	700	840	1 050	1 400	2 100
Levure bière	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7,5	10	15
Préparation de la pâte avec le reste de la farine										
Farine restante	200	240	280	320	360	400	480	600	800	1 200
Farine T55	100	120	140	160	180	200	240	300	400	600
Farine T70	100	120	140	160	180	200	240	300	400	600
Sel	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	7,5	10	15
Total pâte obtenue	850	1020	1190	1360	1530	1700	2040	2550	3400	5100
Pain obtenu (en gr) rendement env 82%	700	840	980	1120	1260	1400	1680	2100	2800	4200