



# Cuisine moi un mouton

voyages ♥ recettes ♥ bonnes adresses



Boulangerie ▾ Salé

## PAIN CIABATTA MAISON

16 juin 2014

Comment réaliser un **bon pain ciabatta**?

Telle est la question que je me suis souvent posée car la ciabatta est à **100% notre pain favori**.



La ciabatta est un **pain italien** caractérisé par un taux d'hydratation élevé et surtout par la présence **d'huile d'olive** qui lui confère son moelleux.

C'est un pain croquant avec une mie bien alvéolée.

A partir d'une pâte à **ciabatta** on peut tout faire; des fougasses, des focaccias, on peut aussi l'utiliser (et c'est surtout ça que j'adore) pour en faire de **délicieuses tartines** 😊

Vous trouverez **ICI** une recette de tartines faites avec ce bon pain

J'ai lu sur internet, dans des bouquins, un paquet de recettes mais je n'étais pas vraiment convaincue! Il faut dire qu'en ce qui concerne la boulangerie je suis toujours assez frileuse n'importe quelle recette. Puis, je suis tombée sur la recette du pain ciabatta de Frédéric Lalos qui est un artisan boulanger et meilleur ouvrier de France alors là je n'ai pas hésité et **le résultat fut au rendez-vous!!!**

Je réalise très régulièrement cette recette. Au départ je me calquais vraiment sur la recette de Frédéric Lalos qui **pétrit à la main** (comme moi sur les photos de la recette) et je disais un peu découragée par moment car c'est vrai que c'est assez long.. Depuis peu, j'utilise mon robot avec le **crochet pétrisseur** et je dois dire que c'est un sacré **gain de temps** pour obtenir ce **bon pain ciabatta** que j'obtiens et toujours aussi bon 😊 .

Donc allez y n'hésitez pas à faire vous-même votre ciabatta avec cette recette car vous ne serez pas déçus!

Pain ciabatta maison





## Ingrédients

farine t55 - 520g

sel - 10g

levure boulangère déshydratée - 5g

huile d'olive - 35g

eau - 300g

sucré - 1 pincée

- Temps de préparation : 45 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes

## Recette

Dans une jatte, mélanger le sel et la farine



Mettre les 300gr d'eau **tiède** (pas plus de 50° sinon la levure va "**mourir**") dans un récipient (de préférence transparent) et y ajouter la levure boulangère ainsi que la pincée de sucre et mélanger un peu

**Astuce:** je mets ensuite ce mélange sur mon radiateur que j'ai préalablement chauffé et je laisse la levure agir. Cela prend environ 5 min, vous savez que c'est prêt quand une mousse blanchâtre apparaît en surface.

Ajouter alors ce mélange eau+levure et l'huile d'olive à la farine

Commencer à pétrir

ATTENTION : vous allez obtenir une pâte très collante mais ne rajouter pas de farine.

Seul le pétrissage fera que la pâte ne collera plus.

Pour pétrir sans l'aide d'un robot : Sur votre plan de travail, pétrir pendant bien 20-30 minutes votre pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à la table et vous obtiendrez une bien élastique (la prochaine fois je pense essayer avec le crochet de mon robot)

C'est chose faite!!! **J'ai utilisé mon robot** comme je vous le disais dans l'intro! **Le résultat est top** ! Il faut que le robot pétrisse à grande vitesse pendant bien 15-20 minutes jusqu'à ce que la pâte ne colle quasiment plus. J'ai ajouter 2 fois une petite poignée de farine. Je pense même que le robot pétrit bien mieux que moi et je vous avoue que c'es gain de temps et de force^^

Couvrir d'un linge propre et laisser reposer pendant minimum 1h à température ambiante. **Astuce:** A chaque étape de "pousse" (lorsque je laisse reposer la pâte soit 3fois dans cette recette) je fais préchauffer mon four à 70°.

Une fois mon four chaud je l'éteins et je place ma pâte recouverte d'un torchon à l'intérieur de celui-ci.



Procéder au "pliage" de la pâte : afin d'obtenir une pâte bien consistante et de beaux pains il va falloir rabattre la pâte 4 fois sur elle même



Recouvrir du même linge et laisser reposer de nouveau pendant 1h minimum à température ambiante (pensez à ma petite astuce du four expliquée plus haut)





Fariner un torchon sur votre plan de travail et poser la pâte dessus



L'étaler du **bout des doigts** de manière régulière (ne l'aplatissez pas ni au rouleau ni avec la paume des mains)



Couvrir et laisser reposer 1h à 24-25° (pensez à ma petite astuce du four expliquée plus haut)

Fariner légèrement le dessus de la ciabatta pour obtenir plus tard à la cuisson une croûte rustique

Couper la pâte de la taille des pains ciabatta que vous souhaitez obtenir



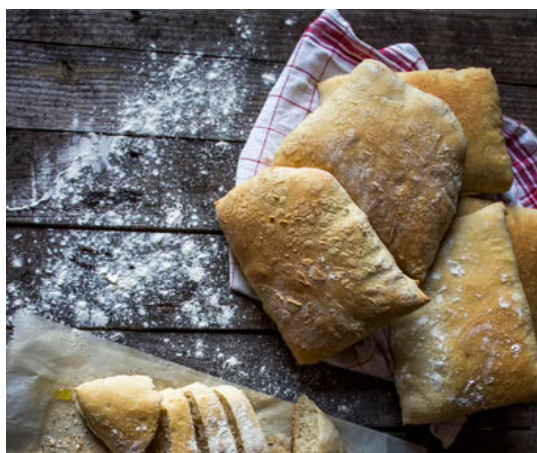
Enfourner à 210° pendant 20 min (four à chaleur tournante)

Vérifier la cuisson pour s'assurer d'obtenir une croûte bien dorée

Je conçois qu'il faut beaucoup de temps pour préparer ces petits pains ciabatta mais la récompense à la sortie du four en vaut vraiment le coup!!!!

Avec cette recette je fais 6 petits pains ciabatta, 4 moyens ou deux gros (et 1 moyen)! Tout dépend la taille que vous leur donnerez!!

Vous pouvez congeler ces pains ciabatta et les ressortir quand vous en aurez envie 😊





---

7     

---

## VOUS AIMEREZ PEUT-ÊTRE

**SALADE DE FIGUES ET GNOCCHIS (ENTRE AUTRES)**

14 septembre 2015

**PIZZA ROQUETTE-PARME-MOZZARELLA-FIGUES**

18 juin 2014

**LA RECETTE DU HOUMOUS**

26 mai 2016



---

## 37 COMMENTAIRES



**GOULUCIEUSEMENT**

🕒 12 septembre 2014 - 12:25

Rolalala, Steph, que de bonne choses !!

Je l'imagine avec des tomates, de la mozza ou du poulet et du comté !!!!! Miiiiiam !!!!!!!

tu m'as donné envie d'en racheter !! (pas le temps d'en faire lol)



**CUISINEMOIUNMOUTON**

🕒 12 septembre 2014 - 22:06

C'est pourtant tellement si bon quand c'est fait maison!!



**NABEL**

🕒 12 septembre 2014 - 23:27

Just perfect, thanks



**CUISINEMOIUNMOUTON**

🕒 13 septembre 2014 - 01:02

Thanks Nabel 😊

---



**GRENADINE**

🕒 13 septembre 2014 - 01:05

Moi j'aime bien plonger les mains dans la farine et pétrir à la main (bon, je n'ai pas de robot pétrin faut dire !), c'est long mais ça fait les muscles ! Pour le moment encore réussi à faire du pain qui me satisfasse mais je compte essayer ta recette, si j'ai le même résultat que toi ça devait me plaire !

---



**MARIE**

🕒 19 janvier 2015 - 19:01

Bonjour! Superbe recette, je l'essaie dès demain ! 😊 (Pour ce soir, mon pain est déjà prêt).  
En passant, j'adore la police d'écriture que tu utilises, peux-tu me donner ton secret?

---



**CUISINEMOIUNMOUTON**

🕒 19 janvier 2015 - 19:15

Salut!

Ce pain là est mon pain quotidien du vendredi soir 😊 Quand à ma police il s'agit de « pacifico »!

---



**MARCELO**

🕒 16 mai 2015 - 13:51

me pondre manos a la obra , parece muy sencilla , gracias

---



**VAL**

🕒 3 juin 2015 - 15:28

Testée et approuvée par toute la famille! 😊 Long à faire mais pas (trop)fastidieux...Et quel bonheur de manger le produit de son pétrin.  
Grazie mille!

---



**MARI CARMEN**

🕒 6 septembre 2015 - 11:41

Bonjour,  
Je vais essayer

---



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 6 septembre 2015 - 18:41

Bonjour, vous me direz ce que vous en avez pensé!!!

---



**BLONDEZOU**

🕒 24 octobre 2015 - 08:48

Bonjour j'essaie le pain ce matin.  
Je mais pas beaucoup de temps pensez vous qu'une bonne pousse puis une après façonnage suffise? Au lieu de trois pousses?  
J'ai mis le sel dans la farine j'ai pas lu ou il fallait la mettre .

---



**STÉPHANIE**

🕒 24 octobre 2015 - 11:33

Bonjour !  
Oui les 3 temps de pousse sont importants. Votre pain ne sera pas du ciabatta si vous ne suivez pas la recette à la lettre. Pour le sel et la farine ce n'est pas qu'il faut les mélanger ensemble !  
Tenez moi au courant, bonne journée.

---



**LAURINE**

🕒 9 décembre 2015 - 08:41

Bonjour 😊

Petite question : on peut laisser la pâte à plat avant d'enfourner ? Car quand je les ai réalisés, avant la cuisson, j'ai eu peur que ça ne gonfle pas assez et j'ai fait la mettre en boule ... l'extérieur impeccable mais à l'intérieur, la mie n'a pas cuite et c'était tout compact 😞

En tout cas magnifique petit pain et j'ai hâte de goûter en version sandwich italien !



**STÉPHANIE**

🕒 11 décembre 2015 - 03:38

Coucou Laurine !

Non il n'y a pas de repos avant de l'enfourner. Normalement, il ne faut pas évacuer tout le gaz qui formera la mie par la suite et donc les mettre en boule fait cela... Il fallait les façonner et les enfourner comme dans la recette et ils seraient montés naturellement 😊



**MAGENAT JOCELYNE**

🕒 23 décembre 2015 - 21:43

Bonsoir! Je suis en train de préparer la pâte, ... qui n'était pas du tout collante...

2e levée en cours après avoir plié 4x(?) la pâte sur elle-même. Fallait-il l'étendre un peu avant de la replier?

Pour l'étaler du bout des doigts, quelle épaisseur doit avoir la pâte? D'après la photo, vous faite 6 ciabatta avec cette quantité de pâte?

Autre question : impossible d'avoir 24-25 degrés dans ma maison... Faudrait-il faire ce levage ... au four très doux???

Et dernière question : la cuisson : la pâte sur plaque sèche? Au milieu du four? Chaleur tournante?

Désolée de tant d'interrogations... mais je suis novice...

Merci et ...Joyeux Noël!



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 25 décembre 2015 - 22:00

Bonjour, je suis désolée du délai de réponse mais je suis en congés à l'étranger donc pas évident pour moi d'être connectée!

Il ne fallait pas étendre la pâte avant de la plier sur elle même et oui je fais 6 petits ciabatta, 4 moyens ou deux gros..

Pour la température oui vous pouvez chauffer votre four puis l'éteindre et enfin mettre vos pâte à l'intérieur et fermer le four.

Pour le four oui chaleur tournante et sur une plaque sèche au milieu du four.

Vous me direz si vous avez obtenu un résultat! Très bonne soirée et joyeux Noël!



**JOCELYNE**

🕒 25 décembre 2015 - 23:32

Bonsoir! MERCI pour cotre réponse...malgré la période de Noël!!

Lew xiabatta étaient juste délicieux. J'ai cependant 2 remarques : 1) ils auraient pu être plus gonflés (mais peut-être ne faisait-il pas assez cha cuisine. J'essaierai votre proposition de four préchauffé la prochaine fois.

Et 2) La première fournée, cuits à 225 degrés chaleur tournant milieu du four, ils étaient trop cuits à mon goût, pas brûlés, mais très croquant et gonflés. Pour la 2e fournée, j'ai mis seulement 180degrés sur programme chaleur tournante avec vapeur : ils étaient alors plus réussis.

Tout le monde s'est vraiment régalé! Vu la durée de la préparation, je vais essayer d'en confeler quelques-uns la prochaine fois.

Très belles fêtes de fin d'année!



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 27 décembre 2015 - 07:32

Bonjour! En effet il y a du avoir un soucis quelque part car normalement les pains sont vraiment bien gonflés et très peu durs (c'est d ça qu'ils sont parfaits pour faire des sandwichs)

Vous me direz la prochaine fois 😊

Très bonne fêtes à vous aussi et à bientôt!!



**EMILIE**

🕒 8 janvier 2016 - 17:37

Bonjour! Enfin je tombe sur une recette de ciabatta 😊 juste une petite question : combien de petits pains avez vous obtenus avec cette recette, car je ne voudrais une trop grande quantité ? Merci 😊

**CUISINE MOI UN MOUTON**





🕒 8 janvier 2016 - 19:14

Bonjour Émilie !

Avec cette recette je fais 6 petits ciabatta, 4 moyens ou deux gros (c'est très rigolo que vous écriviez un commentaire aujourd'hui sous cette recette car j'actuellement entrain d'en préparer pour notre soirée bruschetta) 😊

Tenez moi au courant si vous réalisez la recette !

A bientôt.

---



**EMILIE**

🕒 18 janvier 2016 - 18:33

Bonjour ! J'ai enfin réalisé la recette pour préparer des sandwichs pour demain. J'ai divisé par 2 du coup j'ai fait 2 pains moyens, ils sentent super et la mie est aérée et la croûte pas trop dorée. Manque plus qu'à valider le goût mais pour cela il faudra attendre demain midi ! Merci encore pour ce top ! Bonne soirée

---



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 19 janvier 2016 - 00:11

Bonjour!!! Super!!! Je suis vraiment contente si vous avez réussi à obtenir le résultat voulu 😊 J'espère maintenant que vous l'aimerez bonne soirée, à bientôt!Et merci d'être repassé par ici pour me faire ce retour!

---



**JÛ**

🕒 14 mars 2016 - 11:47

Dis-moi Stéphanie, j'ai une petite question, est-ce que si je les prépare la veille pour le lendemain, seront-ils toujours aussi bons ? Ou risquent-ils de sécher trop ? Je vais essayer de trouver le temps d'en faire cette semaine...

Merci d'avance de ta réponse !

---



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 16 mars 2016 - 08:58

Coucou Jû!!

Tu peux les préparer la veille sans problème mais pense à les conserver à l'abri de l'humidité et bien enroulés dans un torchon! Tu me diras si tu testes! à toi!!

---



**JÛ**

🕒 16 mars 2016 - 11:41

Ok, merci 😊

Je te tiendrai au courant quand je les ferai !

Bisousss !

---



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 16 mars 2016 - 11:51

Super!! J'espère qu'ils te plairont 😊 Gros bisous!!

---



**CÉLINE**

🕒 19 août 2016 - 18:44

Bonjour, j'ai testé et j'ai adoré ! Merci pour la recette 😊

Je dois avouer que je n'ai pas de robot avec le crochet pétrisseur et je n'avais pas envie de le faire à la main ! J'ai donc utilisé ma machine à pain ^^ Une fois le projet terminé, j'ai étalé la pâte et laissé pousser 30 mn. Et hop au four 😊

Je vais en refaire ce soir car des amis m'ont ramené de l'huile d'olive d'Italie d'un petit producteur, elle sent terriblement bon et il me tarde de goûter ce pain fait

---



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 20 août 2016 - 15:02

Oh merci beaucoup pour ce retour 😊 C'est très gentil d'être repassée par ici pour le laisser ce commentaire! Nous on fait ces pains tous les week-end et ça marche pas!! La machine à pain c'est une très bonne idée et c'est vrai que ça dépanne bien quand on a pas de robot pétrisseur! Merci encore et très bon week-end





**PERROUD**

🕒 10 janvier 2017 - 13:57

Salut Stéphanie ! J'ai jamais entendu parler de levure déshydratée de boulanger, est-ce pareil que de la levure fraîche de boulanger ou au contraire une levure chi déshydratée ? Sinon où puis-je en acheter ? Merci beaucoup pour cette recette que j'ai hâte de tester



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 11 janvier 2017 - 09:41

Bonjour! Il s'agit de la levure de boulanger pas fraîche acheter au rayon de la levure chimique (elle est sous forme de petites billes dans le sachet)..



**IMAD**

🕒 28 mars 2017 - 11:59

Bonjour,  
Peut-on l'enfourner dans un four ordinaire, cad sans chaleur tournante ?  
Merci



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 28 mars 2017 - 12:57

Oui aucun problème 😊 Bonne journée



**MARIE**

🕒 7 avril 2017 - 19:10

Bonjour, j'ai essayé aujourd'hui et c'est complètement raté 😞  
J'ai fait gonfler une première fois (avec l'astuce du four préchauffé) pendant 1h, puis j'ai plié 4 fois et remis dans le four préchauffé, mais là je devais m'absenter de revenue que 3h30 après, la pâte était donc très gonflée et avait même un peu séché sur le dessus...  
J'ai étalé avec les doigts et laissé lever pendant 1h, mais la pâte n'a presque pas levé... la levure était-elle morte ? ... J'ai enfourné tel quel après avoir découpé et pains tout plats, pas du tout levés, avec une croûte très croquante et presque pas de mie, du coup... 😞 Pourtant mes deux premières pousses étaient superbes !  
Je ne sais pas si c'est les 3h30 qui ont tout fait capoter... je vais réessayer dès que j'ai le temps !



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 13 avril 2017 - 12:46

Bonjour Marie,  
Oui en effet il faut bien respecter les temps de pousse de la pâte! J'espère que ce sera mieux la prochaine fois 😊 A bientôt et très bonne journée 😊



**ANTOINE**

🕒 16 mai 2017 - 18:46

Salut. Je suis en train de faire la recette mais je ne comprend pas le système du four. Parce qu'il est dit qu'il faut laisser à température ambiante (24-25 degrés) et Pourrais tu me donner plus d'informations stp? Merci d'avance



**CUISINE MOI UN MOUTON**

🕒 17 mai 2017 - 21:34

Bonsoir, il faut juste laisser pousser la pâte à température ambiante 😊 Des fois je mets dans un four chaud pour accélérer la pousse mais ce n'est pas ob  
Bonne soirée

## LAISSER UN COMMENTAIRE

Votre commentaire

Nom

Email\*

Site



CODE ANTI-SPAM

\*

ENVOYER

ME PRÉVENIR DES RÉPONSES À CE COMMENTAIRE PAR E-MAIL

– LE PETIT PRINCE –

ON RESTE EN CONTACT

NEWSLETTER



« On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux »



FACEBOOK



TWITTER



GOOGLE +



INSTAGRAM



PINTEREST



YOUTUBE

Nom...

Email...

S'INSCRIRE

@CUISINEMOIUNMOUTON



*Copyright @ 2015 Cuisine moi un mouton. Tous droits réservés.  
Website Design & développement : PenciDesign*



HAUT DE LA PAGE