

*Rechercher une recette*

RECHERCHE

---

RECETTES

CARTE DES SAVEURS

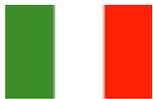
EBOOK

EXPERTS CULINAIRES

A PROPOS

## ITALIE : CIABATTA

*by Vera Abitbol — 10 Comments*





Qui n'a jamais été attiré par une odeur de bon pain chaud en passant devant une boulangerie ?  
Ce mois ci, Mike et moi nous sommes transformés en vrais boulangers et c'est la même odeur qui flotte dans les cuisines de 196 flavors !

Venez ! Entrez donc ! Soyez les bienvenus, la panification bat son plein ! Le pain est un plaisir simple, peu coûteux, et universel mais pour faire un bon pain, il y a quelques règles de base que j'aimerais vous transmettre avant de mettre le cap sur l'Italie pour la célèbre *ciabatta*.

Il faut d'abord et avant tout savoir que c'est le gluten qui est à la base de la formation de ces petites bulles qui feront une pâte et un pain bien aérés. En réalité, très peu de céréales contiennent du gluten, raison pour laquelle on ne peut faire du pain avec, par exemple, de la seule farine d'avoine ou de riz ; on obtiendrait seulement des galettes qui ne lèveraient pas.

Voici donc quelques précieux conseils :

– L'eau doit être tiède et non chaude ni brûlante. 35 degrés étant la température idéale. Si l'eau est trop chaude, le pain ne poussera quasiment pas, car l'eau chaude diminue fortement l'effet de la levure.

Une eau froide aurait le même effet sur la levure.

Faites attention à l'eau du robinet ! Si elle est trop chlorée elle peut "tuer" votre levain. Si vous n'êtes pas renseignés sur la qualité de l'eau de votre quartier, utilisez alors de l'eau filtrée ou de l'eau de source.

– Toutes les farines n'étant pas les mêmes et n'ayant pas la même réaction au contact de l'eau, je conseille d'incorporer l'eau petit à petit. Certaines farines sont très absorbantes, d'autres non. Si vous utilisez toujours la même marque de farine, vous serez très vite en mesure de connaître la bonne quantité d'eau qu'il faudra incorporer pour chacune de vos recettes.

Si une recette préconise une quantité d'eau précise, cette quantité ne sera peut-être pas applicable au gramme près avec la farine que vous utiliserez.

– Et le choix de la farine ?

Deux critères définissent une farine : le T et, bien entendu, la céréale utilisée : la farine d'une céréale panifiable.

T45, T55, T65, T80, T110... Nombre d'entre vous se posent sûrement cette question : Laquelle ?

Pas de panique !

Plus le chiffre après le T est important et plus la farine est complète.

Voici donc des indications à garder précieusement en mémoire :

T45 : farine blanche utilisée pour la pâtisserie fine, les gâteaux, la pâte feuilletée ou les viennoiseries.

T55 : farine blanche utilisée pour le pain blanc, la pizza, la pâte brisée. Mais aussi appelée "la farine classique – tous usages".

T65 : farine blanche qui sert à faire le pain de campagne, ou tout autre pain de tradition.

T80 : farine semi-complète utilisée couramment dans les boulangeries biologiques. Sert à faire le pain semi-complet.

T110 : farine semi-complète, souvent utilisée en la mélangeant avec de la farine blanche.

T130 : farine complète.

T150 : farine intégrale qui sert à faire un pain complet "intégral".

Ensuite, quand toutes ces farines n'auront plus de secret pour vous, et que vous aurez respecté les règles de base de la panification, vive l'imagination !

À vous les mélanges avec d'autres farines telles que la farine de seigle, d'épeautre, de châtaigne, ou encore de maïs.

En définitive, la farine la plus couramment utilisée pour la réalisation de pains maison est la farine de blé T55 et c'est souvent le "premier prix".

– Le sel et la levure ne font pas bon ménage. Le sel "tuerait" la levure en absorbant l'eau qu'elle contient. Je conseille donc d'incorporer le sel une fois que le pâton est formé et, bien évidemment, au début du pétrissage afin qu'il soit bien reparti et dissout.

– La température de la pièce où poussera la pâte est très importante. Pour une bonne poussée, elle ne doit pas être en dessous de 25 degrés et surtout à l'abri des courants d'air. Je conseille donc de laisser pousser la pâte dans un four dont la température est entre 25 et 30 degrés.

– Pour obtenir une croûte croustillante, il faut apporter de la vapeur à l'intérieur du four. Un ramequin d'eau bouillante sur votre tôle fera l'affaire.

– Et enfin se dire que réussir son pain maison du premier coup est tellement aisé ! Pour cela, vous devez y mettre de la bonne humeur, de la détente et toute votre âme de boulanger !



Après Mike qui nous a présenté son super [pain tunisien venu d'Italie](#), je vous emmène aujourd'hui dans un moulin familial du nord-est de l'Italie, à Adria en Vénétie.

Pas commun comme origines. Saviez vous que la célèbre ciabatta n'est autre que le bébé d'Arnaldo Cavallari, un pilote automobile, vainqueur de compétitions internationales pour Alfa Romeo, qui en 1982 abandonna la course pour se consacrer entièrement au moulin familial ?

Ce qui préoccupait le plus Cavallari était que la plupart des pains pour sandwiches étaient importés crus de France et cuits en Italie: un peu trop fier l'italien ! Ce Monsieur se sentait "offensé", surtout parce qu'en plus, il n'aimait pas le fait que des additifs et agents conservateurs étaient utilisés pour la conservation pendant le transport.

Cavallari mit alors en place une "boulangerie expérimentale" près du moulin familial, et utilisa plusieurs farines différentes pour essayer ses diverses méthodes.

Dès 1979, il étudia toutes les aptitudes fermentaires d'un nouveau type de farine très riche en gluten et mit au point sa recette. Il se rendait fréquemment en Lombardie pour apprendre à produire différents types de pain. Fort de ses expériences, au cours de l'un de ces tests, invité par Antonio Marinoni, alors président de l'association des boulangers italiens, il eut l'honneur de connaître le Professeur Calvel, propriétaire de la légendaire baguette française qui lui suggéra qu'un bon pain, en plus de la de farine utilisée, devait être travaillé en augmentant la quantité d'eau.

C'est ainsi qu'est née la ciabatta, un pain dont la pâte est très molle et très humide (70%), avec beaucoup d'eau. Cavallari se targuait de n'utiliser que des produits naturels qui lui conféraient un goût unique. Il a été salué comme le pain qui a sauvé l'Italie, et a secoué l'industrie du sandwich dans le monde entier !



En Italien, ciabatta signifie "savate" ou "pantoufle" en relation avec sa forme avachie et allongée, rectangulaire ou ovale. Arnaldo Cavallari l'appela *ciabatta Polesano*, Polesano étant la ville où il vivait.

Aujourd'hui, la ciabatta est un pain mondialement connu et utilisé partout en Europe et en Amérique en tant que pain à sandwiches. D'ailleurs, un célèbre sandwich grillé fait avec des petits pains ciabatta est connu et vendu dans le monde entier : le *panino* (panini au pluriel).

Quand la ciabatta est née, Cavallari a crié haut et fort à qui voulait l'entendre : "je suis tellement heureux que ce soit si bon, je touche le ciel !".

Allez ! À vous de vous envoler ! Car oui c'est tellement bon que l'on s'envolerait presque en le dégustant tout chaud !



*Cette recette, comme toutes les recettes italiennes sur 196 flavors, est validée par notre expert culinaire, Chef Benny. Retrouvez-le dans l'interview exclusive qu'il a accordée à 196 flavors.*

## RECETTE DE LA CIABATTA

*Temps de préparation : 40 minutes*

*Temps de repos : 4 heures*

*Temps de cuisson : 15 minutes*

### INGRÉDIENTS (POUR 8 GRANDS OU 16 PETITS PAINS)

1 kg de farine T55

2 cuillères à soupe rases de levure boulangère sèche ou 40 g de levure boulangère fraîche, effritée

2 cuillères à café de sel

80 ml d'huile d'olive

600 ml d'eau tiède, à environ 35 degrés

### PRÉPARATION

Verser la farine et la levure dans la cuve du robot, et bien les mélanger. Faire un puits au centre de la farine et y verser l'huile d'olive.

Pétrir en incorporant progressivement l'eau. Incorporer enfin le sel et pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la cuve.

Poser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la pétrir à la main jusqu'à ce qu'elle ne colle plus.

Former une boule, la couvrir d'un film alimentaire (un linge absorberait l'humidité et le pain ne serait plus aussi moelleux), et la laisser pousser une heure dans une pièce chaude, à l'abri des courants d'air.

Au bout d'une heure, faire 4 rabats à la pâte. Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 2 cm.

Replier le haut de la pâte vers le bas sur un tiers de la hauteur, puis le bas de la pâte vers le haut, comme un portefeuille.

De la même manière, rabattre la partie gauche vers le centre, puis la partie droite par-dessus.

Couvrir d'un film alimentaire et laisser pousser à nouveau une heure.

Placer la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et l'étaler avec le bout des doigts (surtout pas avec un rouleau à pâtisserie), sur une épaisseur de 2 cm.

Couvrir d'une feuille de film alimentaire. Laisser à nouveau pousser une heure.

Préchauffer le four à 220 degrés. Fariner légèrement le dessus de la pâte, puis découper les pains : tailler à l'aide d'un couteau des formes rectangulaires et les déposer sur la plaque de cuisson, avec, également, un récipient rempli d'eau bouillante afin que le pain ne dessèche pas.

Enfourner 15 minutes pour les petits pains ou 20 minutes pour les baguettes. La croûte doit être blonde. Vérifier la coloration avant de sortir les pains du four.



### **Vera Abitbol**

Véra est " l'experte" du duo de 196 flavors. Avec plus de 30 ans d'expérience en cuisine, elle partage à présent ses talents en tant que chef à domicile et animatrice d'ateliers de cuisine.

**Follow me:**

**Filed Under:** *Europe, Europe du Sud, Italie, Pain, Sans laitage, Végétalien*

**Tagged With:** *farine, huile d'olive, levure*

« Jamaïque : Coco Bread

Chili : Marraqueta »

## COMMENTS

---



Myriam Levy says

[mars 21, 2016 at 10:45](#)

Salut Vera

Bravo pour ta recette de ciabatta je n'ai qu'une envie c'est de l'essayer! C'est mon pain préféré...

Je ne suis pas sûre avoir compris la technique de plier en portefeuille pourrais tu envoyer quelques

photos? Ou peut être un mini video? Je pense que lorsqu'il y a des techniques comme celles ci a

expliquer il n'y a pas mieux que du visuel... Il s'agit d'une suggestion pour vos prochaines recettes! Bravo

pour votre travail et vos idées fantastiques!

**RÉPONDRE**

---



Vera Abitbol says

[mars 21, 2016 at 7:22](#)

Bonsoir Myriam

Merci pour tes compliments et tes suggestions.

Je n'ai malheureusement pas pris de photo du pliage mais j'y songerai la prochaine fois que je referai de la Ciabatta.

je vais donc essayer d'expliquer ce qui est écrit dans la recette :

"Replier le haut de la pâte vers le bas sur un tiers de la hauteur" → en d'autres mots il faut rabattre la partie supérieure de la pâte abaissée sur 1/3 de sa hauteur

"puis le bas de la pâte vers le haut, comme un portefeuille" → Tu rabats la partie inférieure vers le haut. Elle doit toucher la partie supérieure déjà rabattue.

Ensuite on s'attaque aux côtés pour procéder de la même manière →

"De la même manière, rabattre la partie gauche vers le centre, puis la partie droite par-dessus" –

En gros c'est un pliage en rabattant les 4 côtés.

Peu importe que ce soit au millimètre près, l'essentiel étant de plier, un peu comme quand on plie une pâte feuilletée.

J'espère t'avoir aidée.

Très bonne soirée.

RÉPONDRE



Recette thermomix says

juin 14, 2016 at 6:30

Bien aéré ce pain semble excellent. Il se garde combien de temps?

RÉPONDRE



Véra Anitbol says

juin 14, 2016 at 7:37

Bonjour

Bien emballé dans un linge ou une boîte à pain, il se conserve bien 24 heures.

Sinon plusieurs mois au congélateur.

Bonne journée

RÉPONDRE



[la Fourmi Elé](#) says

[juin 20, 2016 at 5:15](#)

Hummm qu'ils sont beaux ces petits pains !

A essayer

[RÉPONDRE](#)

---



[Véra Abitbol](#) says

[juin 20, 2016 at 11:30](#)

Merci la Fourmi ?

[RÉPONDRE](#)

---



Mylène says

[janvier 22, 2017 at 6:14](#)

Merci pour cette recette très complète et tes précieux conseils.

Je souhaiterais utiliser cette base de pain ciabatta pour réaliser des pizzas, est-ce que c'est faisable ? J'essaie en vain d'obtenir une belle pâte à pizza aérée et moelleuse... alors je me disais que la ciabatta pouvait être une piste... Qu'en penses-tu ?

[RÉPONDRE](#)

---



[Véra Abitbol](#) says

[janvier 23, 2017 at 1:00](#)

Hello Mylène

Effectivement, si tu souhaites un rendu aéré et moelleux alors ça peut être une très bonne idée !  
Bravo !

Seulement, j'é mets une réserve, car je n'ai pas pour habitude d'être certaine d'un rendu quand je n'ai pas essayé moi même.

Tiens moi au courant stp ça m'intéresse vraiment.

Passes une bonne semaine et j'attends ton retour. ?

[RÉPONDRE](#)

---



Mylène says

janvier 23, 2017 at 8:27

Merci pour ta réponse. Il faut en effet faire l'expérience alors... J'essaierai ça prochainement



RÉPONDRE



patte says

mars 20, 2017 at 1:19

Merci pour l'histoire et la recette de la ciabatta, je vais essayer, je suis une passionné de la cuisine du monde surtout italienne pas plus tard qu'hier j'ai fait des pâtes à la putanesca de thon un délice car j'avais fais aux anchois la dernière fois

RÉPONDRE

LAISSER UN COMMENTAIRE

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Commentaire

Notify me of follow up comments via e-mail

Nom \*

Adresse de contact \*

Site web

Sign up for the newsletter

LAISSER UN COMMENTAIRE

## A PROPOS



196 flavors est un blog de cuisine du monde et d'histoire culinaire unique créé et imaginé par Vera et Mike. ([en savoir plus](#))

## CUISINE DU MOIS : THAÏLANDE





*Votre adresse email*

VALIDER

196 flavors est un blog de recettes et d'histoire culinaire imaginé et conçu par Vera et Mike. Il est le seul blog bilingue de world cuisine, disponible en français et en anglais. Rejoignez-nous afin de découvrir des recettes uniques, insolites, traditionnelles et avant tout authentiques ainsi que les histoires qui se cachent derrière ces recettes.

[CONFIDENTIALITÉ](#)

[TERMES](#)

[CONTACT](#)

COPYRIGHT 2012 - 2017 196 FLAVORS | [PRIVACY POLICY](#) | [DESIGN PIXELATOR](#)