

Poolish: como deixar sua baguete ainda mais saborosa

Veja como fazer Poolish, o fermento tradicional da baguete francesa!



Quando estiver no ponto para ser usado, seu poolish terá essas pequenas bolhas vistas na foto.

Há uns dias postei aqui uma receita de [como fazer uma legítima baguete francesa](#) em casa. Agora é hora de incrementá-la um pouco!

Na receita anterior, usamos somente o **fermento tradicional** para fazer o nosso pão. Já ficava bem gostoso, mas podemos deixá-lo ainda melhor se usarmos uma técnica de fermentação

conhecida como **Poolish**. Apesar do nome esquisito, é bem fácil!

Para fazer o **Poolish**, basta separar metade da quantidade de farinha da receita e misturar com o peso equivalente em água e 0.6% dessa quantidade de farinha em fermento fresco ou 0.2% em fermento seco.

No caso da nossa **receita de baguete**, isso significa 315g de farinha, 315g de água e 1,89g de fermento fresco ou 0,63g de fermento seco. Feita a mistura, cubra com um filme plástico e deixe descansar em temperatura ambiente por algo entre 12 e 16 horas (ou retarde a fermentação colocando na geladeira por até três dias).



Quando estiver no ponto, seu poolish terá essas pequenas bolhas que podem ser vistas na foto.

Passado o tempo de espera, simplesmente misture o **Poolish** com os ingredientes restantes (ou seja, 315g de farinha, 65g de água, 12g de sal e 6.11g de fermento fresco ou 3.37g de fermento seco) e continue como na receita original. Seu pão ficará uma delícia!

Dicas:

- Se possível, use uma balança de cozinha para garantir que o peso da água será o mesmo do da farinha. Mas não se desespere caso não tiver uma balança, basta colocar aproximadamente as mesmas quantidades, já que um litro de água costuma pesar cerca de 1kg;
- A quantidade de fermento que vai no poolish é realmente ínfima, sendo difícil medi-la mesmo com as balanças mais tecnológicas. O jeito, então, é ir no “olhômetro” mesmo! Só note que essa quantidade de fermento não chega a preencher nem metade de uma colher de café.

Quem quer pão? Receita de Baguete!

Receita de baguete original francesa, prática e simples para fazer em casa!



Baguete francesa.

De todas as comidas que me acompanharam durante minhas perambulações pelo mundo, uma das que mais sinto falta quando estou no Brasil é a **baguete francesa**. É verdade que está a cada vez mais fácil de encontrar pães de qualidade (e até mesmo a própria **baguete**) em terras tupiniquins, mas ainda não é algo que se encontra em qualquer supermercado ou padaria.

Além disso, apesar de ser algo básico na Europa, um bom **pão** no Brasil ainda é praticamente artigo de luxo, custando bem mais do que o simples pão francês (ou “cacetinho”, no meu gauchês nativo).

Por causa disso, há um tempo me inspirei a pesquisar sobre

como é feita a verdadeira baguete francesa, para ver se conseguia a reproduzir em casa. Para a minha surpresa, a receita básica é bastante simples.

Para fazer duas baguetes, você irá precisar dos seguintes ingredientes:

Receita de Baguete

Ingredientes

- 630g de farinha;
- 12g de sal;
- 8g de fermento biológico fresco ou 4g de fermento biológico seco;
- 380g de água em temperatura ambiente ou aquecida até no máximo 30 graus (note que a água é medida em gramas mesmo – se possível utilize uma balança de cozinha).

Modo de preparo

Comece colocando a água e o fermento em uma vasilha. Misture bem. Coloque, então, o sal e a farinha. Misture à mão (literalmente ou com auxílio de uma colher de pau) ou com um misturador/batedeira no modo mais lento.

Quando a massa estiver bem homogênea, é hora de sová-la para desenvolver o glúten. A tradição manda fazer isso à mão, mas, caso sua batedeira/misturador possua essa funcionalidade, pode ser uma alternativa menos trabalhosa. Caso for sovar à mão, lembre-se de colocar um pouco de farinha nas suas mãos e na superfície de trabalho para evitar que a massa grude. Para verificar se a massa está bem sovada, estique um pouco uma ponta de forma a fazer uma “vela” (como de barco) e veja se há alguma resistência quando for empurrada. Se houver, ela está no ponto certo.

Uma vez sovada a massa, a colocamos de volta na vasilha e a cobrimos com um pano úmido. A deixamos repousar na temperatura

ambiente por 40-45 minutos ou até que dobre de volume.

Após o repouso, colocamos a massa em na superfície de trabalho e cortamos na quantidade de pães desejada. Uma baguete tradicional tem cerca de 300 gramas, então para duas baguetes dividimos a massa em duas metades.

Agora precisamos trabalhar as metades de massa para dar a elas a forma definitiva. Para isso, pegamos uma das metades e batemos nela até deixá-la como um retângulo chato, retirando todo o gás de dentro. Com o lado de maior comprimento do retângulo paralelo a nós, dobramos a massa sobre si da mesma forma como se dobra um lençol ao meio e voltamos a bater nela para achatá-la. Esse processo se repete algumas poucas vezes e, com isso, a massa vai se alongando, assumindo o formato de uma baguete. Finalmente, para deixá-la do tamanho desejado, a rolamos na superfície. Assim que terminarmos uma metade, fazemos o mesmo com a outra.

Uma vez na forma de baguete, deixamos os dois pães descansarem em temperatura ambiente por uns 20-25 minutos. Note que eles vão inchar um pouco.



Baguetes descansando na forma.

Enquanto os pães descansam, enchemos um recipiente com água e o colocamos no forno a 250 graus. Esse passo é importantíssimo, pois a umidade é essencial para garantir aquela crosta crocante típica das baguetes.

Passado o tempo de descanso, é hora de fazermos alguns cortes nos pães para permitir que se desenvolvam de forma adequada. São esses cortes que fazem aquelas “cicatrizes” que vemos nos pães que compramos na padaria ou supermercado. Para fazê-los, usamos uma faca, lâmina ou tesoura, fazemos cortes diagonais longas no sentido do comprimento do pão. Os cortes não precisam ser muito mais espessos do que uma linha (eles se abrem quando o pão assa). Atenção ao cortar com a tesoura,

pois podem ficar algumas pontas. Se isso ocorrer, empurre-as para dentro um pouco.

Quase hora de colocar os pães no forno! Se você tiver um borrifador, borrife um pouco de água nas baguetes. Se não, não tem problema. Finalmente, então, abra o forno, jogue dentro o equivalente a meio copo de água, para criar vapor, e rapidamente coloque os pães para assar.

Em algo entre 20-30 minutos o seu pão estará pronto, bem dourado e crocante por fora e leve e macio por dentro.



***Baguetes** prontas – douradas e crocantes! Note as “cicatrices” ao longo do comprimento do pão. Elas são resultado dos cortes feitos logo antes dos pães irem ao*

forno.



Baguete cortada ao meio

— — —

Outra receita de baguete

No blog ***Meu Pão Caseiro*** tem uma outra receita bem interessante de **baguete**. Nele a Amanda explica em detalhes como fazer este pão que é muito apreciado pelos franceses! Você pode conferir neste link aqui:

<http://meupaocaseiro.com.br/blog/como-fazer-pao-estilo-baguete-desafio-rita-lobo/>