LA RECETTE COMPLÈTE · NAPOLITAINE

Pâte à pizza napolitaine : ma recette complète



Hendrik Kleinwächter · The Bread Code



EAU	SEL	LEVURE FRAÎCHE	PAR PÂTON	DU MÉLANGE À LA PIZZA
60%	2%	0,15%	270 g	environ 24 h

EN BREF

Le soir, mélangez une farine de force avec 60% d'eau, 2% de sel et 0,15% de levure fraîche, divisez la pâte en pâtons de 270 g et mettez-les directement dans des bacs à pâte. Laissez-les lever pendant la nuit, 12 à 14 heures à température ambiante, jusqu'à ce qu'ils aient pris environ la moitié de leur volume, puis mettez tout le bac au réfrigérateur. Sortez-le 2 heures avant la cuisson, étirez les pâtons à la main et cuisez-les aussi chaud que votre four le permet.

Ingrédients

INGRÉDIENT	% BOULANGER	2 PIZZAS	4 PIZZAS	6 PIZZAS	8 PIZZAS
Farine de force, riche en protéines : regardez sur le paquet, plus il y en a, mieux c'est	100%	333 g	666 g	1 000 g	1 333 g
Eau à température ambiante	60%	200 g	400 g	600 g	800 g
Sel	2%	7 g	13 g	20 g	27 g
Levure fraîche trop peu pour une balance de cuisine : utilisez une balance de précision	0,15%	0,5 g	1 g	1,5 g	2 g
Levure sèche	0,05%	0,17 g	0,33 g	0,5 g	0,67 g

Pâtons de 270 g chacun. Le calculateur en ligne calcule toute autre quantité.

Ce qu'il vous faut

Balance de cuisine
pour la farine, l'eau, le sel et les pâtons

Balance de précision
pèse au 0,01 g près, pour que la toute petite quantité de levure soit exacte

Bacs à pâte avec couvercle
les pâtons y lèvent, et tout le bac va au réfrigérateur

Coupe-pâte
garde le plan de travail propre, divise la pâte et sort les pâtons du bac

Four avec fonction gril
avec une plaque en acier ou une pierre à pizza. Sinon, une poêle en fonte sur le feu, ou un four à pizza

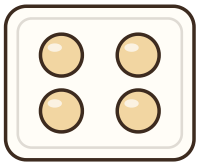
Semoule et pelle à pizza
pour que la pizza glisse dans le four

Comment ça marche : la journée d'un pâton

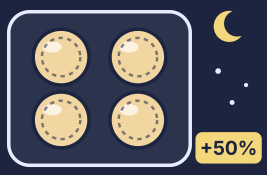
Exemple : pizza demain à 20 h. La pâte fait presque tout toute seule ; vous intervenez quatre fois.



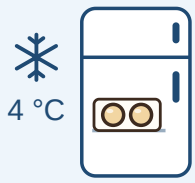
20 H
Mélanger
Farine, eau, sel et levure, environ 5 minutes à la main



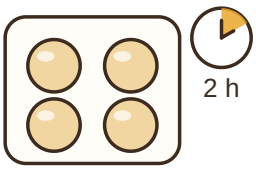
JUSTE APRÈS
Les pâtons dans le bac
270 g chacun, couvercle fermé



LA NUIT
Laisser lever
12–14 heures à température ambiante, jusqu'à ce qu'ils aient pris environ la moitié de leur volume



LE MATIN
Au réfrigérateur
tout le bac. Une pause jusqu'au soir, voire plus longtemps



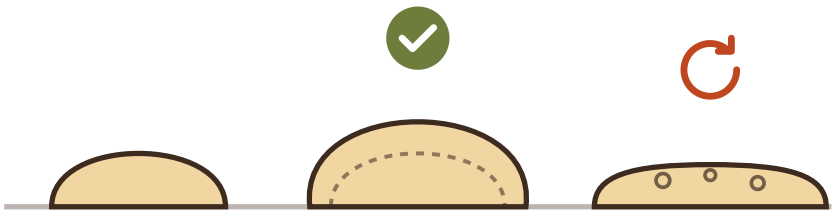
18 H
Sortie du réfrigérateur
2 heures pour revenir à température ambiante, ils sont déjà détendus



20 H
Étirer, garnir, cuire
au four en moins de 60 secondes, aussi chaud que possible

Le contrôle de la levée, le matin

Voici à quoi ressemblent les pâtons dans le bac, vus de côté.



Trop tôt
attendez encore un peu

Juste à point : +50%
au réfrigérateur

Trop poussés
refaçonnez-les, laissez-les lever à nouveau

Étape par étape

1 LE SOIR

Mélanger à la main environ 5 minutes

Mettez la farine, l'eau, le sel et la levure dans un saladier et mélangez le tout à la main pendant environ 5 minutes. Ne pétrissez pas fort : mélangez simplement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche ni de grumeau. Mélanger à la main vous apprend à sentir la pâte, et cela aide beaucoup au début.

Faites ensuite le test de la vitre : étirez un petit morceau assez fin pour voir la lumière au travers sans qu'il se déchire. S'il tient, la pâte est prête.

2 JUSTE APRÈS LE MÉLANGE

Diviser tout de suite en pâtons

Pesez des morceaux de 270 g et coupez-les avec le coupe-pâte. Façonnez chaque morceau en boule lisse en le faisant glisser sur le plan de travail nu, sans farine, pour que sa surface se tende. Ne façonnez pas trop serré. Mettez les pâtons dans les bacs à pâte et fermez le couvercle.

3 LA NUIT

Laisser lever à température ambiante

Les bacs restent sur le plan de travail pendant la nuit. Avec si peu de levure, les pâtons ont besoin d'environ 12 à 14 heures pour prendre environ la moitié de leur volume. Plus votre cuisine est chaude, plus ça va vite : s'il fait chaud, prenez une eau un peu plus fraîche ; en dessous de 20 °C, doublez la levure.

4 LE MATIN

Gonflés de moitié ? Tout le bac va au réfrigérateur

Quand les pâtons ont gonflé d'environ 50%, mettez tout le bac au réfrigérateur. Laissés dehors, ils pousseraient trop. Au réfrigérateur, ils vous attendent jusqu'au soir, et vers 4 °C, au bout d'un moment, il ne se passe plus rien. Donc si vos plans changent, ils y restent simplement plus longtemps.

Ils ont trop poussé et se sont étalés ? Avec de la levure, ce n'est pas un drame : refaçonnez-les en boules et laissez-les lever encore une fois.

5 2 HEURES AVANT LA CUISSON

Sortir le bac

Sortez le bac du réfrigérateur 2 heures avant le moment où vous voulez cuire, pour que les pâtons reviennent à température ambiante. Ils sont déjà détendus : personne ne les a touchés depuis que vous les avez façonnés la veille, ils s'étirent donc facilement.

6 L'ÉTIRAGE

Étirer à la main, garnir vite

Mettez beaucoup de semoule sur le plan de travail, pour que la pizza ne colle pas à la pelle ensuite. Sortez un pâton du bac avec le coupe-pâte et posez-le dans la semoule. Aplatissez-le du centre vers l'extérieur sans toucher au bord : vous y poussez ainsi l'air. Soulevez-le ensuite par un côté et faites-le tourner en laissant la gravité l'étirer, jusqu'à ce que le centre ne fasse plus que 1 à 2 mm d'épaisseur.

Garnissez la pizza et enfournez-la, le tout en moins de 60 secondes, sinon elle commence à coller.

7 LA CUISSON

Cuire aussi chaud que possible

Four domestique : allumez la fonction gril et réglez le four au maximum. Une plaque en acier ou une pierre à pizza donne encore un peu plus de chaleur : faites-la chauffer au moins 30 minutes dans le four et cuisez la pizza dessus, près du gril, jusqu'à ce que le bord soit bien doré.

Poêle en fonte : réglez la plaque de cuisson et le four, en fonction gril, au maximum. Mettez un peu d'huile d'olive et de semoule dans la poêle froide et étalez-les avec du papier absorbant. Posez la pâte étirée dans la poêle et tirez-la jusqu'au bord : tant que la poêle est froide, rien ne presse. Ajoutez la sauce et faites cuire environ 2 minutes sur le feu, en tournant la poêle pour que rien ne brûle au même endroit. Ajoutez ensuite le fromage et l'huile, puis mettez la poêle sous le gril, aussi près que possible, pendant 60 à 90 secondes.

Four à pizza : vers 450 °C, une pizza cuit en 60 à 90 secondes. Tournez-la pendant la cuisson pour qu'elle dore uniformément.

Variantes

Sans bacs à pâte, ou avec du levain : toute la pâte dans un seul récipient

Laissez toute la pâte lever pendant la nuit dans un grand récipient avec couvercle. Cela prend aussi moins de place au réfrigérateur. Le matin, quand elle a pris environ la moitié de son volume, le récipient va au réfrigérateur.

3 heures avant la cuisson, façonnez les pâtons et laissez-les reposer à température ambiante sous un torchon humide. Des pâtons tout juste façonnés ont besoin de ces 3 heures pour se détendre ; dans les bacs, ils ont eu toute la nuit. Si la pâte est déjà très fermentée le matin, façonnez les pâtons dès le réveil et mettez-les au réfrigérateur.

Du levain au lieu de la levure

À la place de la levure, prenez 5% de levain ferme, à environ 60% d'hydratation. Pour 4 pizzas, cela fait **32 g** de levain avec 647 g de farine, 388 g d'eau et 13 g de sel. Utilisez la méthode à un seul récipient ci-dessus. Le levain pardonne moins que la levure : des pâtons trop poussés ne peuvent pas simplement être refaçonnés.

Peu de temps : la pizza en une ou deux heures

Si vous devez cuire au dernier moment, mettez plus de levure : 3% de levure fraîche par rapport à la farine, ou 1% de levure sèche. Pour 4 pizzas, cela fait **20 g** de levure fraîche ou 6,7 g de levure sèche. Ajoutez aussi 1% de malt enzymatiquement actif (diastasique), soit 6,7 g ; un malt inactif n'accélère rien. Tout va alors plus vite : dès que les pâtons ont pris environ la moitié de leur volume, étirez et cuisez.

Ce que je laisse volontairement de côté

- ✕ **Poolish et biga**
  Je les laisse de côté exprès. Dans mes propres tests, je n'ai pas senti de différence au goût.
- ✕ **48 heures et plus au réfrigérateur**
  Certains gardent leur pâte à pizza des jours au réfrigérateur, et beaucoup de recettes promettent 48 heures. À mon avis, cela n'a aucun sens : au réfrigérateur, la fermentation est simplement plus lente. Cette pâte peut en faire autant, elle y reste juste plus longtemps : vers 4 °C, au bout d'un moment, il ne se passe plus rien.
- ✕ **Une pâte rapide par défaut**
  Avec plus de levure et un peu de malt, ça marche en une ou deux heures ; les quantités sont indiquées plus haut. Ce que je recommande, c'est la levée d'une nuit, avec une petite quantité de levure fraîche.

Margherita

Pour la sauce, j'écrase des tomates San Marzano à la fourchette et j'ajoute environ 1 g de sel pour 100 g. C'est tout. Par pizza : environ 50 à 60 g de sauce, du fior di latte déchiré, quelques feuilles de basilic et un peu d'huile d'olive. Ne la surchargez pas.

Les restes

La pâte restante donne un excellent pain. Pour deux personnes, j'aime cuire six pizzas et en congeler trois : laissez-les refroidir, emballez-les dans du film alimentaire ou un vieux carton à pizza et mettez-les directement au congélateur.

La recette en ligne, avec le calculateur pour toutes les quantités
https://pizza-calculator.the-bread-code.io/fr/recette-pate-pizza-napolitaine