

# Pan Francés

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Masa de pan francés

**Harina de malta:** 5 g

**Agua:** 600 cc

**Aditivo:** 10 g

**Levadura fresca:** 30 grs.

**Harina 000:** 1 k

**Sal fina:** 20 grs.

### Masa para realizar grisines, tablitas y galletas

**Extracto De Malta:** 5 g

**Harina 0000:** 450 grs.

**Levadura deshidratada:** 5 g

**Harina de centeno fino:** 50 g

**Semillas de Amapola:** A gusto

**Agua:** 250 cc

**Semillas de sésamo:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Sal fina:** 10 grs.

## Preparación de la Receta

### Masa de pan francés

- En un bowl de vidrio coloque la *harina*, incorpore la *harina de malta* y el aditivo, mezcle, realice un hueco en el centro y agregue agua y la *levadura* de cerveza, con una espátula de plástico mezcle los ingredientes desde el centro hacia el exterior del bowl hasta que se incorpore la *harina*, luego vuelque la masa sobre la mesada y amase con los nudillos de los dedos realizando un movimiento hacia delante y hacia atrás y retrayendo la masa sobre si misma
- Una vez que la masa tomo una textura lisa y elástica, realice un bollo, luego presione la masa con un dedo, debe volver al punto de partida, chequee la elasticidad, realice un corte, la masa debe abrirse, de esa forma la masa esta lista

## **- Enharine el bowl de vidrio y coloque dentro la masa, cúbrala con plástico cristal y deje levar hasta que duplique su volumen, el tiempo varía entre 45 minutos y 1**

- 15 hora, dependiendo de la temperatura ambiente.

## **Masa para realizar grisines, tablitas y galletas**

- En un bowl de vidrio coloque la *harina* 0000, la *harina* de *centeno* y la *levadura* deshidratada, mezcle y realice un hueco en el centro, incorpore el agua y sal fina, mezcle solo el centro con una espátula de plástico y agregue el extracto de *malta*, mezcle los ingredientes desde el centro hacia el exterior del bowl hasta que se incorpore la *harina*, luego vuelque la masa sobre la mesada y amase con los nudillos de los dedos realizando un movimiento hacia delante y hacia atrás y retrayendo la masa sobre si misma, incorpore el aceite de oliva y siga amasando hasta que la masa tome una textura lisa
- Cúbrala con plástico cristal y déjela reposar durante 5 minutos

## **Armado**

- Una vez que la masa fermentó y duplicó su volumen, aplástela sobre la mesa con la palma de las manos para desgasificarla, luego divídala en porciones para realizar las diferentes formas de pan francés.
- Corte en piezas de 250 gramos aproximadamente para confeccionar la baguette, piezas de 100 gramos para las espigas y otras de 30 gramos para realizar los mignones
- Una vez cortada la masa cúbrala con plástico y déjela reposar aproximadamente 10 minutos.

## **- Para el armado de la baguette**

- Tome una porción de masa de 250gr, estírela con los dedos y comience a realizar dobleces en cada extremo presionándolos con la parte posterior de la mano para que quede totalmente unida y cerrada, este proceso se denomina ovillado
- Deje descansar durante cinco minutos y termine de estirar.
- Gire la pieza sobre la mesada con las manos para lograr una forma cilíndrica pareja y estire las puntas para darle la forma característica de la baguette.
- Al finalizar el trabajo de ovillado, la pieza debe tener un largo aproximado de 60 centímetros
- Coloque las piezas en una baguettera y deje reposar hasta que la masa duplique su volumen
- En caso de no tener baguettera, se puede utilizar una placa plana para horno

## **- Para el armado de los mignones**

- Tome una porción de masa de 30gr, realice un cierre en su parte inferior y la gírela cubriéndola con la mano hasta que tenga una forma esférica pareja
- Luego acomode los bollitos sobre la baguettera aplastando las puntas y dejando un espacio entre una pieza y otra
- Deje fermentar por una hora hasta que duplique su volumen

- Una vez que las baguettes y mignones duplicaron su volumen espolvoree con *harina* y realice cortes en la superficie de los panes para que las piezas tomen su forma característica
- Utilice una hoja de cortante bien afilada.

### - Para el armado de las espigas

- Comience repitiendo el mismo trabajo de ovillado que realizo para darle forma a las baguettes
- Estibe las piezas en una placa para horno teniendo en cuenta que el cierre de la masa quede en la parte inferior.
- Con una tijera realice cortes en diagonal sobre la masa y ábralos hacia los laterales
- Esta técnica es la que le dará la forma típica de Espiga a este pan.
- Cocine los panes en horno precalentado a 230°C, rocíe las piezas con agua para que en la cocción la superficie del pan quede totalmente crocante y brillante, cocine durante 30 minutos aproximadamente.
- Una vez que la masa para grisines reposo divídala en tres partes iguales.

### - Para el armado de los grisines

- Tome una porción de masa y estírela con las manos hasta lograr una altura de masa pareja
- Con un cornet corte los grisines y termine de darle forma con las manos amasando sobre la mesada hasta lograr el largo deseado
- Acomode las piezas en una placa, cúbrala y deje descansar durante unos 20 minutos
- Cocine en horno precalentado a 160°C durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén secos y crocantes.

### - Para el armado de la tablitas

- Estire con palo de amasar una porción de masa, pincele con aceite de oliva, luego espolvoree una mitad con semillas de *sésamo* y la otra con semillas de *amapola*, realice presión con el palo de amasar para lograr que las semillas se integren a la masa
- Luego, realice cortes de aproximadamente 1 centímetro de ancho, acomódelas sobre una placa previamente aceitada y corte el excedente con un cornet, cubra y deje levar por aproximadamente 10 minutos.
- Cocine en horno precalentado a 160°C durante 20 minutos, hasta que queden secas y crocantes.

### - Para el armado de las galletas

- Tome la masa restante y estírela con un palo de amasar dándole forma rectangular y hasta lograr un espesor de 1 centímetro, deje que la masa relaje unos minutos para que no se retraiga.
- Luego, con un cortante circular de 5 a 8 centímetros de diámetro, corte la masa, acomode las galletas sobre una placa aceitada dejando una distancia tal que cuando crezcan en el horno no se toquen

- Deje reposar durante 10 minutos y luego cocine en horno precalentado a 160°C durante 20 minutos hasta que queden crocantes.

## **Presentación**

- Presente los panes sobre una fuente.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pan-frances-4>