

**Pain de mie très moelleux au tangzhong**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/05/pain-de-mie-tres-moelleux-au-tangzhong-p1010529-r-copy.jpg)

**Le tangzhong :  
*À préparer la  veille ou au moins 6 heures avant de faire le pain***  
***pour laisser le gluten se développer.***

**- 20 g de farine T 45**  
**- 100 g d'eau**

Mélanger dans une petite casserole la farine et l'eau.  
Faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à atteindre la température de 65°C.  
Le mélange s'épaissit un peu comme une crème pâtissière et devient un peu gélatineux.  
Verser dans un bol, filmer à la surface et laisser refroidir avant de le mettre au réfrigérateur.  
Il faudra le sortir un peu avant de faire le pain pour le laisser revenir à température ambiante.

**La pâte :  
- 350 g de farine T45**   
**- 5 g de levure sèche de boulanger ou 15 g de levure fraiche (1)**  
**- 40 g de sucre**  
**- 10 g de lait entier en poudre**  
**- 110 g de ait ½ écrémé**  
**- 7 g de sel**  
**- le** [**tangzhong**](https://recettes.de/tangzhong)  
**- 1 gros œuf à température ambiante**  
**- 30 g de beurre mou**

**1 moule à pain de mie ou à cake de 26 cm de long beurré ou tapissé de papier cuisson**

Mélanger dans le bol du robot la farine avec la levure **(1)**, le sucre et le lait en poudre.  
Faire un puits et y mettre le lait, le sel, l'œuf et le tangzhong.  
Ajouter enfin le beurre mou.  
Pétrir en vitesse lente pendant 10 minutes.  
La pâte est collante, c'est normal.  
La mettre dans un saladier, couvrir d'un papier film ou d'un torchon et laisser lever (pour moi dans le **four à 40°C**) jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 h 30).  
Déposer la pâte sur le plan de travail fariné et la diviser en 4 pâtons.  
Étaler au rouleau le 1er pâton pour obtenir un rectangle.  
Rabattre le bas de la pâte puis la partie haute.  
Tourner d'un quart de tour et étaler la pâte au rouleau en une longue bande.  
Rouler la bande et déposer le rouleau dans le moule.  
Faire de même avec tous les pâtons.  
Mettre le moule dans le four, toujours à 40°C, sans couvrir cette fois  
et laisser lever jusqu'à ce que la pâte remplisse le moule (environ 1 heure).  
Préchauffer le **four à 150°C** [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)et enfourner pendant 50 minutes  
Le pain est bien doré. Le démouler sur une grille et le laisser refroidir.