

Mémo élève

Eau et hydratation

Calculs de base

LA FARINE VAUT 100 %

L'eau et l'hydratation.

Hydratation = $\text{eau} \div \text{farine} \times 100$. Ce chiffre aide à préparer tes pesées ; il ne garantit ni une pâte facile à étaler, ni une pizza plus aérienne.

LE CALCUL DE BASE

500 g de farine + 325 g d'eau donnent **65 %**.

Eau = $\text{farine} \times \text{hydratation} \div 100$: 800 g de farine à 65 % donnent **520 g d'eau**.

Additionne les farines retenues dans la base. Ne divise pas par le poids total de pâte.

01 Le préferment apporte déjà des ingrédients

Exemple simplifié farine-eau, sans autre ingrédient ni perte : 200 g de préferment à 100 % = 100 g de farine + 100 g d'eau. Avec 400 g de farine et 225 g d'eau ajoutés : total 500 g de farine, 325 g d'eau, 65 %.

02 Pour un autre taux

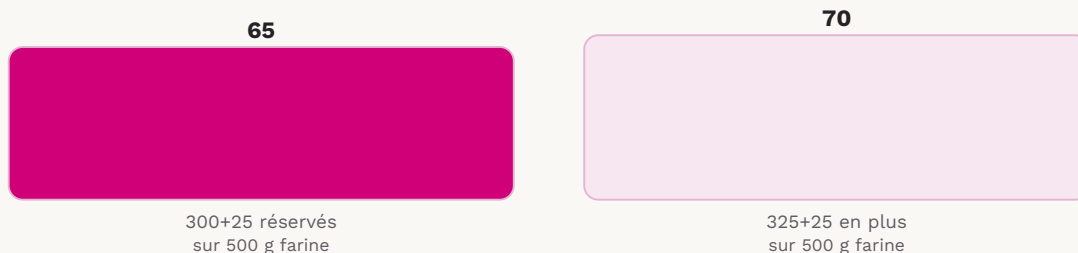
Farine du préferment = $\text{masse} \div (1 + \text{hydratation en décimal})$. Cette formule simplifiée exige une composition farine-eau ; sinon, utilise la sous-formule détaillée et la fraction réellement incorporée.

RÉSERVE ET SUPPLÉMENT

Deux mots, deux résultats.

Note la quantité effectivement incorporée : réserver n'est pas ajouter.

Avec 500 g de farine	Total d'eau	Résultat
300 g + 25 g réservés	325 g	65 %
325 g + 25 g supplémentaires	350 g	70 %

Réserve ou supplément : même départ, résultat différent

L'eau d'une préparation de levure reste comprise dans le total prévu. Garde saumures et finitions séparées de la pâte.

UN INGRÉDIENT HUMIDE N'EST PAS DE L'EAU PURE

Une purée ou des grains cuits apportent aussi des solides. Note leur état et leur composition connue ou estimée. L'huile ne compte pas comme eau. Un pourcentage de matière grasse du beurre ne donne pas, à lui seul, toute sa teneur en eau.

NE PAS CONFONDRE CALCUL ET RÉSULTAT

Même hydratation ne signifie pas même texture. Plus d'eau ne garantit pas plus de volume. Choisis une recette complète puis examine farine, pétrissage, repos, manipulation et cuisson ensemble.

Passer de 310 à 325 g d'eau pour 500 g de farine fait passer de 62 à 65 % : **3 points**, soit 15 g d'eau supplémentaires.

Pour comparer utilement

Eau potable, même source pendant la comparaison. Températures nommées : eau avant mélange, pâte après pétrissage, air et pâte au stockage. Quantités et durées réellement utilisées, écarts compris. Observation séparée de l'explication supposée.

Pour continuer

Retrouve les ressources de l'école et les échanges dans la communauté MPT sur Skool.

skool.com/mypizzateacher