

Une recette de pain

Sébastien – Association Dédale

<http://dedaleasso.org/?p=5694>

La vidéo à l'adresse <http://vimeo.com/69542164> résume en moins de trois minutes les détails de l'élaboration décrite ci-dessous.

Pour deux pains d'environ 600 g

- 1 kg de farine
- 60 cl d'eau (± 5 cl)
- 20 g de sel
- levure (un cube de 43 g de levure fraîche ou un sachet standard de levure déshydratée)

Notes sur les ingrédients

La farine. On peut utiliser notamment :
- de la farine blanche "classique" (ou « T65 », cette indication étant notée sur le paquet). La quantité d'eau utilisée sera de 60 cl ou un peu plus.

- de la farine dite « bise » (ou « T80 »), trouvable en magasin bio. Peut-être la farine la plus adaptée pour le pain-maison. La quantité d'eau à utiliser sera plus proche de 50-55 cl.

Le sel. De préférence du sel gris marin non raffiné car plus riche en minéraux.

L'eau. L'eau minérale serait à éviter. On peut prendre de l'eau de source ou celle du robinet si elle est bonne.

La levure. Les cubes de levure fraîche se trouvent facilement en boulangerie. À défaut, la levure déshydratée se vend dans le commerce sous le nom de « levure de boulanger » (ce n'est pas la levure chimique blanche utilisée pour les gâteaux).

Recette

Étape 1

10h00 (par exemple)

Préparer tous les ingrédients, laver et dégager une table.

Verser la farine dans un saladier.

Verser 20 cl d'eau tiède dans un doseur. Y émietter et délayer la levure.

Verser ce liquide dans le saladier avec la farine et mélanger brièvement.

Dans 40 cl d'eau tiède, dissoudre 20 g de sel (une cuillère à soupe bombée).

Verser l'eau salée.

On a procédé à deux mélanges séparés car le sel affaiblit les levures.

10h10

Mélanger à la spatule jusqu'à former un début de pâton. Commencer avec la spatule permet simplement d'éviter de se coller trop les mains.

Renverser sur la table puis travailler la pâte 10 à 20 minutes. Chacun a sa propre manière de pétrir une pâte à pain, à vous de trouver la vôtre. Au final, il faut que la pâte soit homogène, qu'elle finisse par offrir une petite résistance quand on essaye de l'étendre en la poussant lorsqu'elle est en boule. Éviter surtout de déchirer la pâte lors du pétrissage.

10h30

Mettre en boule dans un saladier. Recouvrir d'un torchon et laisser monter deux heures.

Étape 2

12h30

La pâte aura grossi et des bulles se seront formées dans la pâte.

Couper la pâte en deux. Mettre en forme deux pains. Les formes peuvent être variées : en long, en pavé, en boule, en tore, etc.

Laisser lever une à deux heures.

Dans la vidéo, j'indique de laisser lever dans des moules, les pains reposant dans des torchons. Vous pouvez aussi graisser les moules et mettre plus tard les pains au four dans leur moule ou laisser lever directement les pâtons sur la plaque de cuisson préalablement graissée (ce que je fais plutôt). Cela évite de trop toucher les pâtons après. À cette étape, en effet, ils gonflent, sont fragiles et le simple fait d'appuyer dessus ou de les manipuler les fait se « dégonfler », ce qui donne après une mie mal aérée.

Étape 3

14h00

Préchauffer le four à 250°C. Mettre très délicatement les pains sur la plaque de cuisson (si nécessaire). Entailler les pains avec un couteau bien aiguisé, un scalpel ou un cutter. On peut faire des entailles obliques ou longitudinales ; sur des pains ronds, on peut faire une croix, un rond, un pavage rhombique, un A cerclé, etc.

Ajouter un ramequin d'eau sur la plaque.

La vapeur d'eau agit sur la formation de la croute. Sans vapeur, la croute est molle ; s'il y en a trop, la croute sera trop dure.

Un four de cuisine électrique convient généralement. Si vous pouvez ajouter une pierre de cuisson ou une brique d'argile, c'est mieux. Lorsqu'on va enfourner les pains, la plaque et le ramequin d'eau, la température interne du four va chuter. Les fours électriques communs ont une « masse thermique » inférieure aux fours en pierre ou en argile-paille (ils retiennent moins bien la chaleur). Or, c'est le choc thermique des cinq premières minutes qui permet une bonne levée de pain (c'est bien observable sur la vidéo).

14h15

Une fois le four à bonne température, enfourner rapidement. Au bout de 5 minutes de cuisson, baisser la température à 230°C. Laisser cuire au total 30-35 minutes.

14h50

Sortir la plaque du four. Retourner un pain et frapper sur le dessous. Il doit sonner creux. La croute doit être dure mais doit pouvoir s'enfoncer si on appuie dessus. Si la croute est trop molle et produit un son étouffé, laisser cuire à nouveau 10 minutes.

Laisser refroidir le pain à l'air libre, de préférence sur une grille. Déguster !

Notes

– La recette qui précède permet de faire du pain en moins de cinq heures. Personnellement, je préfère utiliser une levée longue. Pour cela, je fais l'étape 1 la veille au soir avec quatre à cinq fois moins de levure. Je reprends ensuite aux étapes 2 et 3 le lendemain matin. En procédant ainsi, les levures ont plus de temps pour se développer dans la farine. **Le pain a meilleur gout et se conserve plus longtemps.**

– Vous pouvez rajouter des suppléments dans la pâte (au moment du pétrissage ou de la mise en forme) : figues, pruneaux, raisins secs, noix, pignons de pin, muesli, graines de courges, pavot, sésame, lin, chanvre, tournesol, des pépites de chocolat, voire des petits cubes

d'emmental.

– Pour faire des fougasses, suivre la recette de la pâte à pain. La différence consiste à rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive par kilo de farine, ainsi que des ingrédients adéquats (olives par exemple), donner une forme différente (plus aplatie, une tresse, etc.) et badigeonner au pinceau un mélange d'huile d'olive et d'origan une heure puis juste avant l'enfournement.

– Vous pouvez garder à part un petit bout de pâte à l'étape 1 et l'utiliser comme levain.

– Réussir du pain prend du temps. Ne vous étonnez pas si vos premiers pains ne sont pas parfaits...