

Faire son pain soi-même...rien de plus simple!



Le pain...

Au levain ou à la levure ?

FAIRE SON LEVAIN PAS A PAS
FAIRE SON PAIN A LA LEVURE
FAIRE SON PAIN AU LEVAIN

Conférence- démonstration

Oli'vert Fleurus

Faire du pain soi-même rien de plus simple

La Simplicité est un Art

Ne vous découragez pas trop vite.

Pain au levain ou pain à la levure ?

Pour le pain à la levure

La fermentation est presque exclusivement alcoolique ; la levure de bière (*saccharomyces cerevisiae*) produit du gaz carbonique, (qui fait lever la pâte) et de l'alcool, qui s'évapore à la cuisson. La production d'acide lactique est insignifiante et le ph du pain est sensiblement le même que celui de la pâte non levée. La destruction de l'acide phytique est très incomplète

Pour le pain au levain.

La fermentation est à la fois lactique et alcoolique. De très nombreuses espèces de bactéries lactiques et de levures se multiplient .Ce type de fermentation est un exemple intéressant d'association levure/bactérie. Les levures dominantes utilisent le glucose et non le maltose ; elles ne peuvent se multiplier que grâce à la présence des bactéries qui transforment le maltose en glucose.

En outre, les levures produiraient une vitamine nécessaire à la croissance des bactéries.

Le pain obtenu par ce type de fermentation est nettement plus acide que le pain à la levure (ph de 4 à 4,5 au lieu de 5,5) et l'acide phytique est presque totalement détruit.

Il est nécessaire de souligner que pendant plusieurs siècles, le mot pain est avant tout synonyme de nourriture et ne possède guère de ressemblance avec celui que nous mangeons aujourd'hui

Absolument indispensable d'utiliser de la farine bio surtout si vous voulez faire du pain gris ou complet

Le pain complet à la levure est plus difficile à digérer que le pain au levain naturel (Le levain naturel modifie la structure de la farine complète)

Pain au levain

1) Faire son levain pas à pas

Comment faire son levain de base

Pour réaliser son levain de base il faut de l'eau de source (pas minérale), l'eau du robinet peut convenir...la laisser se reposer un peu et de la farine complète (type 110 ou farine de blé dur à pain intégrale) bio sans aucun doute,

Mélanger les 50% d'eau avec les 50% de farine

Pour commencer ne pas faire une trop grosse quantité de levain, parce que par la suite il faudra le nourrir, c'est à dire ajouter de l'eau et de la farine, toujours en quantité égale.

1. Par exemple une cuiller à soupe d'eau et une cuiller à soupe de farine complète

La température de l'eau autour de 26° celle de la farine bio pas moins de 19°c.

Avec des températures de cet ordre, le processus se déclenchera plus vite. Sans autres additifs, même bio. Il est préférable d'utiliser une petite spatule en bois

Mettre l'ensemble dans un petit récipient type ramequin ou un bol), le couvrir d'un linge (il peut être légèrement humide) pour ralentir le dessèchement, et le placer dans un endroit sans courant d'air, et d'une température ambiante assez élevée (20/26°c) si possible, sinon il mettra plus de temps, pour se développer.

Attention, pas de chaleur directe, il pourrait cuire.

Une croûte peut se former au bout des 2 à 3 jours,

Ne la retirez jamais, mais ajoutez l'eau (tiède) nécessaire au rafraîchissement du levain de base (une grosse cuillère à soupe) diluez bien cette pâte et ensuite ajoutez la même quantité de farine complète, mélangez le tout de façon homogène.

2. Vous répétez chaque fois le même processus. (pendant 5-7 jours)

A noter: qu'il est plus facile de réussir son chef au mois d'août qu'en plein mois de janvier, pour des raisons de température ambiante naturelle, mais surtout parce que l'air est saturé de levures sauvages de toutes catégories, bien pratique pour réussir son chef.

3. Une fois le levain réussit, il faut le garder vivant,

Et si l'on veut qu'il serve à faire du pain, il faudra augmenter la masse de pâte donc de ferment

Comment ?

Il faut le nourrir ou le rafraîchir

Rafraîchir un levain consiste à ajouter de l'eau et de la farine à part égale à cette culture de base.

Quand ?

Le levain passe par différents stades, qui rappellent bien: la naissance, la maturité, la mort. Comme pour tout ce qui est vivant, il y a un bas puis un haut, puis un bas de nouveau, en forme de vague.

Il faut faire preuve d'un peu d'observation et de d'attention, pour bien nourrir son levain.

Le processus est toujours le même.

4. le levain « prêt à l'emploi »

▪ Pensez à en faire un peu plus, pour préserver votre levain de base pour la fournée suivante. Ainsi vous aurez toujours un levain de base au top de sa force. (Et sans sel dans les ferments)

- Un levain qui commence à sentir très fort, au point d'embaumer la maison, c'est qu'il a faim.

De même, si sa croûte est dure, ou liquide...

▪ La suite est tout aussi simple : il faut préparer la veille au soir le levain **avec environ 1/5** de la quantité de farine, de l'eau et le levain-chef pour obtenir le même type de pâte que pour le levain-chef.

▪ Laissez fermenter pendant votre sommeil, le lendemain matin le « prêt à l'emploi » est prêt à être incorporé à la pâte à pain.

Les proportions sont à calculer suivant l'importance de la fournée à venir.

Ces proportions sont à titre indicatif (pour faire trois bons pains). En effet elles dépendent de la farine utilisée et varient selon la consistance de pâte voulue. Elles peuvent cependant servir de repère pour débiter. Voici celles que j'ai mesurées un jour de pétrissage :

Quantités pour le levain «prêt à l'emploi » : farine : 320g, eau : 230g.

Quantités pour la pâte à pain : farine : 1280g, eau : 750g, sel : 3 cuillerées à café.

En résumé

Pour le levain de base (à ne faire que la première fois)

- 1^{er} jour 1 c. à s. de farine et 1 c. à s. d'eau ==> mélanger
- 2 jours plus tard ==> ajoute 1 c. à s. d'eau, mélanger puis 1 c. à s. de farine et mélanger
2 jours plus tard ==> idem
- 2 jours plus tard ==> idem
- 2 jours plus tard ==> idem
- 2 jours plus tard ==> idem
- 2 jours plus tard ==> idem
- Votre levain de base est prêt
- La veille au soir du jour ou vous voulez faire votre pain (ou 5-6 heures avant de faire votre pain) préparer votre levain « **prêt à l'emploi** » avec environ 1/4 ou 1/5 de la quantité de farine, de l'eau et le levain de base pour obtenir le même type de pâte que pour le levain-de base. (Consistance de la pâte à beignets ou à gaufres)
- Laisser lever au moins 5 à 6 H

Prélevez une petite boule de pâte dans le levain prêt à l'emploi et mettre de coté pour le prochain pain (le levain de base)

Attention de ne pas oublier de nourrir ce levain de base (la petite boule de pate)

2) Le pain...pas à pas ?

Pour le pain

a) Le pétrissage :

Il va falloir maintenant pétrir le levain « prêt à l'emploi » avec le reste de farine, de l'eau et surtout ne pas oublier le sel qu'on aura dissout dans l'eau. Pour ce qui est de la quantité d'eau mieux vaut en mettre trop et devoir rajouter de la farine ensuite que l'inverse (le pain est meilleur). 300g d'eau pour 1kg de pain



Verser l'eau salée dans le récipient du levain et le diluer entièrement à l'aide de la spatule en bois.
Le Levain doit être complètement liquide avant d'y introduire la farine

1. Pétrissage du levain avec eau, farine et sel (voir quantité plus haut)



Etirez, une fois



Etirez, trois fois au moins

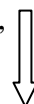


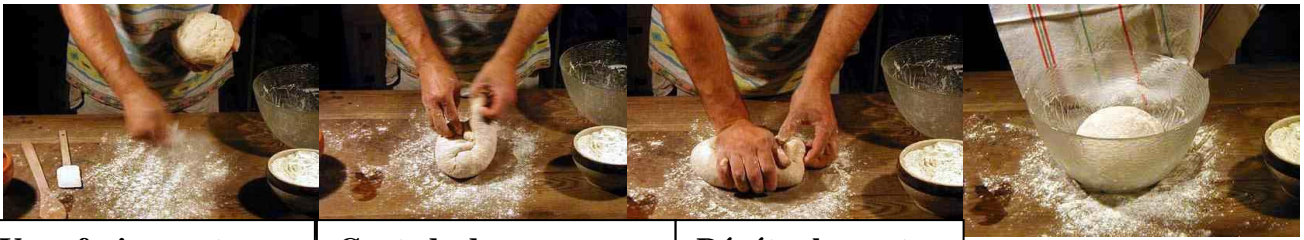
L'étirement terminé,

Après un repos de 10 minutes, nécessaire pour que la farine absorbe complètement l'eau, et que le gluten se structure.

Faites une boule la plus homogène possible,

Vous pouvez sortir la pâte du récipient et travailler sur la table, mais n'oubliez pas de la fariner, ceci, sans la déchirer, et en y introduisant de l'air, en rabattant la pâte comme sur la photo.





Vous farinez votre plan de travail, en le saupoudrant légèrement de farine. Ceci permet à la pâte de ne plus coller au support, et à vos mains.

Ce stade des opérations, ne nécessite pas un travail approfondi de la pâte, seulement y introduire de l'air. **Répétez les gestes deux à trois fois,** trois étant un large maximum.

Répétez les gestes deux à trois fois, trois étant un large maximum.

Couvrez-le, pour empêcher qu'il ne se dessèche et qu'il ne croûte. Vous le placerez dans un endroit sans courant d'air, et à bonne température (26°C)

Le pétrissage est terminé lorsque la pâte est devenue très homogène et élastique

Une fois le pétrissage terminé, mettez la pâte en boule, couvrez-la et laissez-la lever à température ambiante.

Ne pas oublier de prélever un morceau de pâte à pain pour le prochain levain! Je conseille de la prélever dans le levain « prêt à l'emploi » et cela pour éviter le sel (au début il faudra surveiller l'évolution, fonction de la température, de ce levain pour ne pas le perdre et au besoin le repétrir avec un peu de farine et d'eau pour nourrir les bactéries et levures que vous cultivez.)

b) laisser lever 2 heures ou + en fonction de la t°)

c) pétrir à nouveau

Lorsque la pâte a levé, la pétrir à nouveau quelques minutes et la mouler.



La Première opération après la 1^{ère} levée, c'est la pesée

A ce stade vous ne travaillez plus la pâte en profondeur. Il ne s'agit pas de détruire le tissu glutineux, qui maintient l'ensemble.
Replier le pâton sur lui même sans le déchirer.
De cette façon vous faites échapper de l'intérieur de la pâte une partie du gaz carbonique dû à la fermentation.
En deux ou trois mouvements.

d) **Laissez à nouveau lever** et quand la pâte a de nouveau doublé enfournez.

Ne pas attendre plus car le pain retomberait à la cuisson et serait plus acide.

Après avoir fendu le dessus de votre pain avec la pointe d'un couteau pour l'aider à lever pendant la cuisson

e) Cuisson :

Mettez dans le four un récipient rempli d'eau, enfournez à four chaud (240°C) et faites cuire pendant une heure en diminuant progressivement la température pour finir la cuisson à 200°C.

Démoulez et savourez...

Pain à la levure de boulangerie

Vous aurez besoin de levure de boulanger, achetée en cube, fraîche à la boulangerie,

Attention Il ne faut pas respecter les quantités de levure par kilo de farine indiquées sur les paquets. Elles sont exagérées et, si elles sont suivies, risquent de donner un fort goût de levure au pain sans qu'il ait pour autant mieux levé. Aussi, diviser par 2 la quantité de levure proposée.

Ingrédients :

- 500 g de farine minimum
- 300 g d'eau
- ½ cube de levure (1 cube = 42 g) ou 6 g. de levure sèche.
- 12-13 g de sel
- 1 pincée de sucre
- Délayez la levure (si nécessaire, regarder l'emballage) dans un peu d'eau des 300 g prévus pour la pâte avec le sucre. Attendre ¼ h, que le mélange soit bien bulleux.
- Ajouter le reste d'eau et battre au fouet pour faire buller.
- Rajouter la farine puis le sel et mélanger à la main. On doit obtenir une pâte qui n'attache pas aux doigts, mais suffisamment humide pour qu'elle ne se déchire pas. Suivant la qualité de la farine, on n'utilise pas la même quantité d'eau. Il se peut que vous ayez à ajuster les proportions de cette recette pour obtenir la bonne consistance.
- Pétrir la pâte pendant 5 mn (minimum) à 15 mn (optimum). Il s'agit d'étirer la boule de pâte avec la paume de la main, de refaire une boule, de pivoter d'1/4 de tour, d'étirer, etc... On peut la lancer fort sur la table.
- Effectuer la première levée dans un saladier huilé et/ou fariné (entre 1h30 et 4 h suivant la levure et la température), à l'abri des courants d'air et dans la pièce la plus chaude. Recouvrir d'un torchon humide ou d'un film plastique.



La pâte doit doubler de volume :

- Déposer la pâte sur la table en essayant de ne pas la déchirer. La dégonfler en appuyant avec la paume de la main en chassant l'air contenu dans la pâte au maximum ; si on souhaite façonner une boule, alors il faut lui donner une forme de disque. Si on souhaite façonner des pains longs, lui donner une forme rectangulaire.
- A ce stade, on peut éventuellement la recouvrir d'un torchon humide et la laisser reposer pendant une petite ½ h.
- Dans le cas d'une boule, replier les extrémités vers le centre, les unes sur les autres, en essayant d'emprisonner un maximum d'air.
- Dans le cas d'un pain long, le rouler dans le sens de sa hauteur en essayant aussi d'emprisonner un maximum d'air.



- Mettre la pâte dans un panier fariné, ou à défaut sur la plaque recouverte de papier sulfurisé qui servira à la cuisson.
- Laisser lever (entre 45 min. et 2h suivant la levure, la 2^e levée est plus rapide). **Avant qu'elle ait complètement doublé de volume**, la mettre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, à défaut de farine, et creuser des entailles aussi profondes que possible avec une lame de rasoir, en biais. (ou couteau) L'enfourner dans un four très humide (on aura pris soin de verser un bon bol d'eau dans le lèche-frite (par exemple) juste avant la cuisson, celui-ci ayant chauffé sec avec le four) à 240°C.
- Le laisser cuire ½ h : ¼ h à 240° puis ¼ h à 200°.
- Sortir le pain et le déposer sur une grille, par exemple sur la cuisinière, pour ne pas qu'il ramollisse d'en-dessous. La cuisson est parfaite si, lorsqu'on tapote sur le dessous du pain, on obtient un son creux. quand il n'est plus brûlant,

Pains de fêtes ou pains spéciaux

Aux fruits secs :

figes, abricots, raisins, dattes, noix, amandes, noisettes, olives... Les quantités pour 5 petits pains de 200 gr sont celles du 1 kilo, auxquelles s'ajoutent : 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol bio, 5 cuillères à soupe bien pleines de l'ingrédient choisi coupé en petits morceaux. N'oubliez pas de tenir compte du liquide supplémentaire que constitue l'huile. Supprimez 6 cuillères à soupe d'eau sur l'eau de coulage.

La veille de la fournée.

Dans un bol, mettre 5 cuillérées à soupe bien pleines de raisins secs à tremper dans 6 cuillérées à soupes d'huile de tournesol.

Le jour de la fournée.

Introduire l'ingrédient huilé : soit au levain salé, juste avant la farine, soit après le premier repos de la pâte, juste avant le soufflage, Applique-toi afin de répartir au mieux les ingrédients dans tout le volume pâteux. L'huile dans la pâte rend sa manipulation plus délicate. Incorporez si besoin, un peu de farine supplémentaire. Essayez malgré tout de ne pas trop en rajouter. Veuillez à rester dans les temps. *La présence de l'huile t'oblige à appuyer tes mouvements mais ne doit pas te faire prolonger le temps du pétrissage pour autant ;* Puis poursuis la procédure, du pain de un kilo. Temps de cuisson : 25 à 30 minutes pour l'ensemble des petits pains. **Surveillez-les attentivement**, l'huile le fait brunir très vite. Ils ne sont pas pour autant cuits.

Variantes au gré de votre créativité : mélanger les ingrédients entre-eux.

Pains au sésame

Dans ce PPS, j'utilise la graine entière (pas concassée) grillée ou non c'est votre choix. Il y a deux façons de procéder

Je fais une pâte à pain normale, sans huile. Avant de mouiller la farine, je la mélange avec les graines. Ensuite je fais ma pâte normalement. Les graines font partie intégrante de la pâte. Il n'y a pas d'autre chose à faire,

sinon de saupoudrer des graines sur le pâton à l'enfournement, juste avant la coupe. La quantité de graines dépend de vos goûts, mais vous pouvez commencer avec 3 Càs normales par 200g de pâte.

Vous pouvez retrouver les sujets de toutes les conférences « faites-le vous-même rien de plus simple » sur <http://lesmaraudeursderoselies.blogspot.com>