

Les épicuriens de Montbrison



Faire son pain...
Faire son pain...

Les clés de la panification pour fabriquer votre pain de manière traditionnelle...

Je vous propose ce mois-ci de faire votre pain. Les machines à pain sont à la mode mais je vous garantis que vous serez plus fier du résultat en réalisant votre pain de manière traditionnelle. Vous pouvez bien sûr utiliser un batteur de type « Kitchen-Aid » ou « Kenwood » pour le pétrissage.

L'un des gros avantages de travailler ainsi est de pouvoir façonner son pain comme on le souhaite : baguettes, flûtes, miches, individuels ou plats dérivés...

1) Les bases :

La fabrication du pain n'est pas en apparence très compliquée : mélanger de l'eau, de la farine, de la levure et du sel, quoi de plus simple.

En réalité, le savoir-faire réside dans la combinaison de ces éléments qui sont très capricieux parce qu'influencés par la température externe, l'hygrométrie et l'ordre d'incorporation.

Certains grands principes aident néanmoins à obtenir un résultat satisfaisant :

- D'abord, prendre son temps ! En effet pétrir n'est pas si long mais les levées ne supportent pas d'être pressées, la première notamment. Il faut impérativement attendre que le pâton double de volume, et le temps peut varier de 1 à 4 heures en fonction des éléments extérieurs.
- Ensuite éviter tout contact direct entre la levure et le sel, ce dernier tuant les premières.
- Travailler et pétrir dans une ambiance proche de 25°. On prolonge le pétrissage si on est en dessous, on le raccourcit s'il fait chaud. Le pâton doit atteindre cette température avant la première pousse.
- Mouiller plus où moins le pâton selon que le temps est humide ou sec. Cela peut sembler vague mais seule l'habitude permet de gérer au mieux.

Les proportions de base sont :

- 1 kg de farine
- 600 g d'eau (soit 60%)
- 20g de sel
- 30g de levure



2) La méthode :

Le mieux est de délayer la levure dans un peu d'eau prélevée dans la quantité prévue et d'attendre $\frac{1}{4}$ d'heure.

Verser ensuite le mélange dans la farine avec le reste de l'eau, progressivement et terminer par le sel.

Eviter dans tous les cas de mettre le sel et la levure en contact direct.

La pâte doit être collante mais tenir d'un bloc.

Pétrir ! L'une des opérations les plus importantes : le pétrissage doit au moins durer 5 minutes, jusqu'à un quart d'heure. Montée de la température corporelle garantie ! La pâte va prendre du corps au fur et à mesure, monter elle-même en température, grâce au gluten et à la levure.



Rouler en boule, et laisser pousser sous linge humide, à température ambiante, jusqu'à ce que le volume double. On appelle cette étape le « pointage ».

Rompre la pâte (c'est-à-dire la mettre en boule), façonner (donner la forme voulue) et mettre en deuxième pousse au moins une demi heure. Cette étape s'appelle l'apprêt.



La cuisson se fait à four préchauffé très chaud (250°C), très humide (on verse de l'eau dans la lèche frite et on peut même mouiller légèrement la surface du pain, pour qu'il dore). On baisse le four à 200°C après enfournement.



La cuisson varie de 25 minutes pour une baguette à 45 minutes pour une grosse miche. Quoiqu'il en soit le pain doit sonner creux quand on le tapote à la sortie du four. Attention, il doit impérativement refroidir sur grille, pour ne pas remouiller.

3) Les compléments :

A partir de ces bases, on peut s'amuser :

- Premièrement, si on décide de faire du pain régulièrement, on peut garder une partie de la pâte crue qui servira de levain pour les prochaines fournées. Dans ce cas, les proportions sont les suivantes :

- 200 g de levain
- 800 g de farine
- 500 g d'eau (le levain contient déjà de l'eau)
- 20 g de sel.

La méthode ensuite est celle du pain à la levure. Et on peut recommencer en prélevant à nouveau 200g de pâte pour le lendemain.

Attention, un levain original ne se conserve pas plus de trois jours sinon, le pain est trop acide. Mais ces trois jours sont renouvelables chaque fois que l'on refait un pétrin.

Autre remarque, si votre levain ne double pas de volume d'un jour à l'autre, c'est qu'il est mort... Il faut recommencer depuis le début.

- Deuxièmement, on peut aromatiser son pain :
 - aux lardons, on blanchit puis on fait sauter les lardons qu'on incorpore avant le façonnage
 - à la fourme
 - aux olives
 - aux herbes de Provence (on remplace 5% de l'eau par de l'huile d'olive)
 - avec des farines différentes
 - etc...

- Troisièmement en réalisant des recettes à base de pain :
 - Fougasses
 - Tartes flambées (pas de deuxième pousse)
 - Pizzas
 - Pissaladière...

Vous pouvez bien sûr m'écrire si vous désirez ces recettes ou si vous avez besoin de conseils. A bientôt !