

# *Atelier*

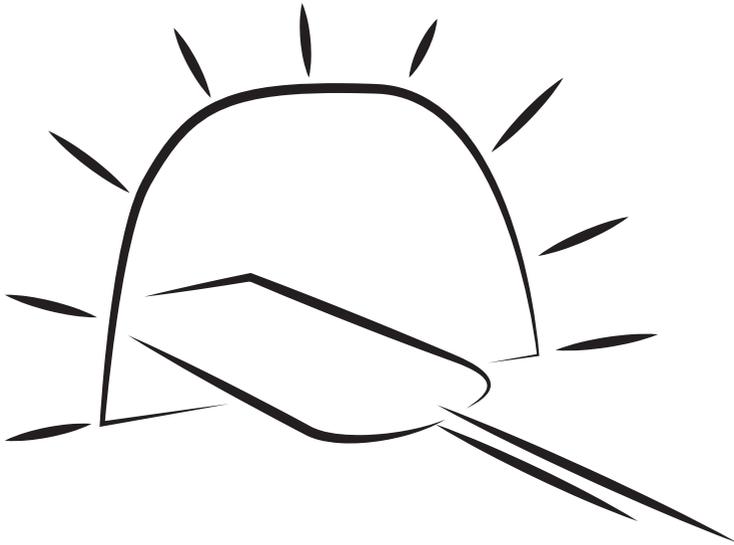
AU FOUR ET AU LEVAIN

## Fais ton propre pain



# *Recettes*

## Introduction



On fait des pains maison déjà depuis longtemps. On a toujours bien aimé nos pains, mais à ce moment-là on ne savait pas encore que c'est possible de faire des pains nous-même dans une qualité bien meilleure. Il y a un an on a rencontré la manière de faire des pains de Lutz Geissler, un Allemand, qui a écrit plusieurs livres et blogs. On nous a dit, qu'on n'allait plus avoir envie d'acheter du pain...et c'est venu comme ça...depuis on fait notre pain nous-même. Jamais on n'aurait cru qu'on pouvait faire du pain avec des bulles aussi grandes, tout seul !

La plupart des recettes sont inspirées par Lutz Geissler et avec le temps, adapté à notre goût. On aime bien changer et utiliser toujours un peu des autres combines. Les recettes sont alors plutôt une bonne base pour expérimenter. Et on t'invite, à les changer aussi et les adapter à ton goût. Echange des farines, des ingrédients et expérimente... et ne sois pas trop triste, si un jour un essai ne va pas être aussi réussi. Continue et crée tes recettes ou juste suis les nôtres.

Combien de fois on était déjà à table et on a coupé un pain frais...tout curieux, combien de bulles et quel goût il va y avoir... ? Nos deux visages avec un grand sourire et une grande portion de joie.

On aime bien partager notre passion et voir s'il y a d' autres personnes qui peuvent se régaler comme nous en faisant « juste » son pain soi-même.

Bonne courage, beaucoup de plaisir et surtout bon appétit !

*Nicole & Sylvain*

## Le pain en pousse lente

On donne à nos pains pas seulement les 2 heures habituelles pour se lever, on leur donne 24 heures, comme c'était le cas dans la cuisson traditionnelle. On a également besoin de beaucoup moins de levure ou de levain pour cela, car les micro-organismes ont beaucoup plus de temps pour faire leur travail.

Mais 24 heures de repos ne signifient pas plus de travail dans la préparation, il est juste partagé un peu différemment tout au long de la journée. Et de cela profite finalement notre santé !

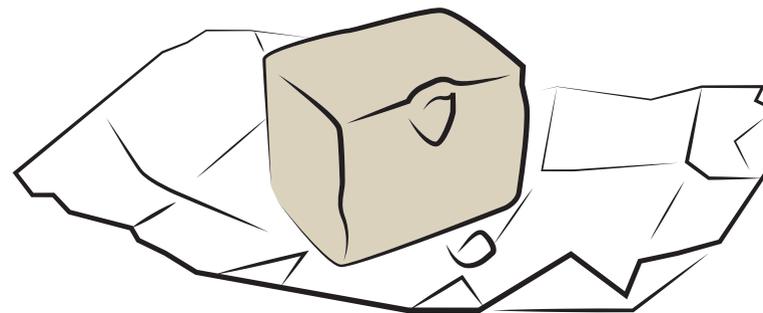
Des scientifiques de l'Université de Hohenheim, en Allemagne, ont découvert en 2016 que ce n'est souvent pas le gluten ou le type de farine qui est responsable des ballonnements, du syndrome du côlon irritable etc. Cela dépend du temps de levée de la pâte ! Plus la pâte repose longtemps avant la cuisson, plus il est facile pour les intestins de digérer le pain. Les toxines végétales sont décomposées, les fibres alimentaires et l'amidon peuvent gonfler correctement et sont donc mieux traités par l'organisme. De plus, la quantité de FODAP est considérablement réduite. Ce sont des sucres de faible masse moléculaire, que certaines personnes ne peuvent pas complètement décomposer dans l'intestin grêle et entraînent alors des ballonnements douloureux dans le gros intestin. Une levée plus lente libère également plus de zinc et de fer.

La meilleure digestion est bien sûr la principale raison pour laquelle la pousse lente est à la mode. Un effet secondaire agréable est le meilleur goût ! En raison du long temps de levée de la pâte, le goût aromatique peut mieux se développer et le pain devient plus croustillant.

La préparation lente du pain dans les boulangeries traditionnelles garantit que les composants du pain qui causent normalement de l'inconfort sont déjà décomposés au moment de la cuisson.

Alors à toi de jouer...régale-toi !

## La quantité de levure



Parce qu'il n'y a pas beaucoup de personnes qui ont une microbalance dans leur cuisine, Lutz Geissler montre la quantité de levure avec des petits ronds. Tu formes une boule avec la levure fraîche et tu compares le diamètre avec celle demandé dans la recette.



0,5g de levure fraîche

(boule de 9mm diamètre)



1g de levure fraîche

(boule de 12mm diamètre)

## Étirer et plier la pâte

### Pourquoi faut-il étirer et plier la pâte ?

Les pâtes de blé et d'épeautre développent leur volume à l'aide d'une structure à base de gluten. Cette armature se développe d'une part par elle-même au cours du temps, d'autre part par des sollicitations mécaniques. La pâte est généralement pétrie à la main ou à la machine. La protéine de gluten peut très bien s'interconnecter et peut être gonflée par le gaz de fermentation de la levure ou levain.

Comme nous ne travaillons que peu la pâte dans ces recettes, cette réticulation se fait principalement d'elle-même pendant le long temps de repos de la pâte. Pour faciliter ce processus, nous étirons et plions la pâte. Cela redonne également de l'oxygène à la levure et au levain et stimule leur métabolisme.



### Comment procéder ?

L'étirement et le pliage se fait en fonction de ton emploi du temps. Surtout dans les 2 à 8 premières heures, tu peux travailler la pâte de manière intensive pour construire le cadre. Si tu commences tôt, tu obtiens des résultats encore meilleurs. Toujours quand tu passes à côté de la pâte, tu peux l'étirer et la plier pendant quelques secondes.

La pâte est étirée bout par bout tout autour puis repliée sur elle-même pour créer une tension dans la pâte. Nous te recommandons de le faire avec une main légèrement humide afin que la pâte ne colle pas. Cela se fait en environ quatre à six sections, à tour de rôle, jusqu'à ce qu'elle devienne impossible à plier.

Les pâtes de seigle ne se plient pas bien et ce n'est pas absolument nécessaire car elles sont construites différemment. Cependant, notre expérience a montré que cela en valait la peine. Pourtant, elles ne se laissent pas bien tirer, c'est plutôt aplatir une partie vers l'extérieur puis la plier.

La règle de base la plus importante est que plus la pâte est mûre, plus on la travaille avec douceur et moins on l'étire. Ainsi, après 12-18 heures, nous appliquons moins de pression afin que le gaz qui s'est déjà formé reste dans la pâte.

Ce type de cuisson nécessite un peu de prévoyance. Tu ne peux donc pas décider l'après-midi de faire du pain pour le soir. Mais on s'y habitue vite et on y pense automatiquement plus tôt.

### Deux exemples concrets :

Si tu veux manger du pain frais le mercredi soir à 20h, tu prépares la pâte le mardi à 18h. Tu l'étires et le plies intensément avant de te coucher, puis après être levé et avant de quitter l'appartement le matin. Vers 18 heures, tu formes la pâte, tu fais cuire le pain et tu le laisses refroidir.

Si tu veux manger du pain frais le dimanche matin à 10 heures, tu prépares la pâte le samedi à 9h. Tu l'étires et le plies intensément avant midi, après le dessert et avant le souper. Avant d'aller au lit, tu la plies une dernière fois et tu la mettes dans le tissu pour la nuit. Le matin à 8 heures, tu démoules la pâte, tu fais cuire le pain et tu le laisses refroidir.

## PAIN AU FROMAGE BLANC - blé



### **Ingrédients :**

500g de farine de blé T55  
155g d'eau  
250g de fromage blanc  
13g de sel  
0.5g de levure fraîche

1. Peser tous les ingrédients et faire dissoudre la levure dans un peu de lait.
2. Mélanger tous à la main jusqu'à consistance homogène.
3. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 24 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier 2 à 4 fois après 2 à 18 heures. Laisser reposer les dernières 8 heures.
4. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
5. Déposer la pâte sur le plan de travail fariné. Former la pâte comme désiré et la placer sur du papier de cuisson.
6. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes.
7. Laisser refroidir le pain sur une grille.

### **Variantes :**

Utiliser des autres types de farine de blé

Plus la farine est complète, plus il faut ajouter de liquide.

Faire cuire entre deux plaques

5. Préchauffer le four avec les deux plaques à 250 degrés.
6. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 20 minutes.

Faire cuire dans une marmite en fonte

5. Préchauffer le four avec la marmite en fonte à 250 degrés.
6. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain avec un couvercle pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et faire cuire le pain encore 10 à 15 minutes.

## PAIN BLANC AUX FLOCONS D'AVOINE - blé

### **Ingrédients :**

320g de farine de blé T55  
180g de flocons d'avoine  
(+ 30 à 50g pour la décoration)  
375g d'eau  
13g de sel  
0.5g de levure fraîche

1. Peser tous les ingrédients et faire dissoudre la levure dans un peu de lait.
2. Mélanger tous à la main jusqu'à consistance homogène.
3. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 18 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier 2 à 4 fois après 2 à 18 heures.
4. Étirer et plier une fois après 18 heures. Déposer la pâte sur le plan de travail saupoudré de flocons d'avoine. Former une boule et rouler sur les flocons d'avoine.
5. Placer le côté le plus lisse vers le haut dans un bol tapissé d'un linge légèrement fariné.
6. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 8 heures à température ambiante.
7. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
8. Démouler le pâton sur la plaque préchauffée recouverte de papier cuisson. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 - 45 minutes.
9. Laisser refroidir le pain sur une grille.



### **Variantes :**

Utiliser des autres types de farine de blé

Plus la farine est complète, plus il faut ajouter de liquide.

Faire cuire entre deux plaques

7. Préchauffer le four avec les deux plaques à 250 degrés.
8. Démouler le pâton sur la plaque préchauffée recouverte de papier cuisson. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 20 minutes.

Faire cuire dans une marmite en fonte

7. Préchauffer le four avec la marmite en fonte à 250 degrés.
8. Démouler le pâton dans la marmite en fonte. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain avec un couvercle pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et faire cuire le pain encore 10 à 15 minutes.

## TRESSE TRADITIONNELLE SUISSE - blé



### **Ingrédients :**

#### **Pâte :**

500g de farine de blé T55  
125g de fromage blanc  
275g de lait  
60g de beurre  
13g de sel  
6g de sucre  
0.5g de levure fraîche

#### **Badigeon :**

1 jaune d'œuf  
5-10g de lait  
Petite pincée de sel

1. Peser tous les ingrédients, faire fondre et refroidir le beurre et faire dissoudre la levure dans un peu de lait.
2. Mélanger tous à la main jusqu'à consistance homogène.
3. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 24 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier 2 à 4 fois après 2 à 18 heures. Laisser reposer les dernières 8 heures.
4. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
5. Déposer la pâte sur le plan de travail fariné. Partager la pâte en 4 boudins en faisant attention de ne pas les écraser. Former la tresse et la placer sur du papier de cuisson.
6. Mélanger les ingrédients du badigeon et dorer la tresse.
7. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire la tresse pendant 8 minutes. Baisser la température à 185 degrés et faire cuire encore 25 à 30 minutes.
8. Laisser refroidir la tresse sur une grille.

### **Variantes :**

Essayer des différentes manières de tresser

Partager la pâte en 2, 3 ou 5 boudins ou former des petits animaux, étoiles...

Faire cuire entre deux plaques

4. Préchauffer le four avec les deux plaques à 250 degrés.
7. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire la tresse pendant 8 minutes. Baisser la température à 185 degrés et faire cuire encore 25 à 30 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 20 minutes.

## PAIN RACINE - blé avec épeautre et seigle



1. Peser tous les ingrédients et mélanger à la main jusqu'à une consistance homogène.
2. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 24 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier 2 à 4 fois après 2 à 18 heures. Laisser reposer les dernières 8 heures.
3. Fariner le plan de travail et la pâte avec un tamis. Placer la pâte sur le plan de travail et partager en deux pâtons de même taille.
4. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
5. Si encore collant, fariner les pâtons. Tirer et torsader délicatement les deux côtés dans des directions opposées avec les deux mains et les placer sur du papier de cuisson.
6. Faire cuire les pains pendant 20 à 25 minutes.
7. Laisser refroidir les pains sur une grille.

### **Ingrédients :**

420g de farine de blé T55  
50 g de farine d'épeautre T45  
30g de farine de seigle complet  
325g d'eau  
13g de sel  
13g d'huile d'olive  
5g de levain de seigle

### **Variantes :**

Utiliser des autres types de farine de blé

Plus la farine est complète, plus il faut ajouter de liquide.

Faire cuire entre deux plaques

4. Préchauffer le four avec deux plaques à 250 degrés.
6. Placer les pains au four entre les plaques préchauffées et faire cuire à 250 degrés pendant 20 à 25 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 5 à 8 minutes.

## PAIN MIXTE' - seigle et blé



1. Peser tous les ingrédients et mélanger à la main jusqu'à consistance homogène.
2. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 12 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier une fois après 2 à 8 heures.
3. Étirer et plier une fois après 12 heures et déposer la pâte sur le plan de travail fariné. Façonner la pâte en une boule serrée.
4. Placer la boule avec le côté lisse vers le haut dans un bol tapissé d'un linge fariné.
5. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 12 heures à température ambiante.
6. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
7. Démouler le pâton sur la plaque préchauffée recouverte de papier cuisson. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes.
8. Laisser refroidir le pain sur une grille.

### Ingrédients :

300g de farine de seigle T130  
200 g de farine de blé T110  
330g d'eau  
13g de sel  
4g de levain de seigle

### Variantes :

Utiliser des autres types de farine  
Plus la farine est complète, plus il faut ajouter de liquide.

### Faire cuire entre deux plaques

6. Préchauffer le four avec les deux plaques à 250 degrés.
7. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 20 minutes.

### Faire cuire dans une marmite en fonte

6. Préchauffer le four avec une marmite en fonte à 250 degrés.
7. Démouler le pâton dans la casserole en fonte préchauffée. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain avec un couvercle pendant 35 minutes. Retirer le couvercle et faire cuire le pain encore 10 à 15 minutes.

## PAIN MIXTE' - seigle avec épeautre



1. Peser tous les ingrédients et mélanger à la main jusqu'à consistance homogène.
2. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 12 heures à température ambiante (18-20 degrés). Étirer et plier une fois après 2 à 8 heures.
3. Étirer et plier une fois après 12 heures et déposer la pâte sur le plan de travail fariné. Façonner la pâte en une boule serrée.
4. Placer la boule avec le côté lisse vers le haut dans un bol tapissé d'un linge fariné.
5. Protéger la pâte du dessèchement et la laisser reposer 12 heures à température ambiante.
6. Préchauffer le four avec une plaque à 250 degrés.
7. Démouler le pâton sur la plaque préchauffée recouverte de papier cuisson. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes.
8. Laisser refroidir le pain sur une grille.

### Ingrédients :

400g de farine de seigle T130  
100 g de farine d'épeautre T45  
285g d'eau  
100g de fromage blanc  
13g de sel  
3.5g de levain de seigle

### Variantes :

Utiliser des autres types de farine  
Plus la farine est complète, plus il faut ajouter de liquide.

### Faire cuire entre deux plaques

6. Préchauffer le four avec les deux plaques à 250 degrés.
7. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain pendant 40 à 45 minutes. Sortir la plaque du dessus du four après 20 minutes.

### Faire cuire dans une marmite en fonte

6. Préchauffer le four avec une marmite en fonte à 250 degrés.
7. Démouler le pâton dans la casserole en fonte préchauffée. Baisser la température à 230 degrés et faire cuire le pain avec un couvercle pendant 35 minutes. Retirer le couvercle et faire cuire le pain encore 10 à 15 minutes.

## Nourrir le levain

### **Outils:**

2 bocaux de confiture d'environ  
400 ml  
1 élastique  
3 cuillères à café  
Balance de cuisine  
Thermomètre de cuisine ou  
bon instinct dans les doigts

### **Ingrédients:**

50g d'eau de 40 à 45 degrés  
50g de farine de seigle (T130  
ou complet)  
10g de levain

1. Vider et laver le bocal contenant le vieux levain (solution de secours).
2. Rincer le bocal, le couvercle et les trois cuillères à café avec de l'eau bouillante.
3. Verser 50g d'eau à une température de 40 à 45 degrés dans le bocal. Mettre 50 g de farine de seigle dessus. Mettre 10 g de levain froid du réfrigérateur sur la farine. Prendre le levain au fond du bocal. Le levain ne doit pas entrer en contact direct avec l'eau.
4. Mélanger tout avec une cuillère, visser le couvercle légèrement. Placer un élastique au niveau de la pâte. Cela nous montre à quel point le levain va gonfler et nous permet toujours de distinguer le nouveau du vieux levain.
5. Remettre l'ancien bocal au réfrigérateur sans l'élastique comme solution de secours au cas où quelque chose d'imprévu arriverait au nouveau pot de levain.
6. Laisser mûrir pendant 8 à 12 heures à température ambiante (environ 20 degrés).
7. Une fois que le levain a doublé de volume et/ou que la surface s'est aplatie, placer le levain au réfrigérateur jusqu'au prochain renouvellement. Il suffit de poser le couvercle dessus.
8. Idéalement nourrir toutes les semaines (maximum 2 semaines).

### **Conseils:**

- Nous utilisons un levain de seigle donc il faut toujours l'alimenter avec de la farine de seigle sinon le levain va mourir. Une « rééducation » serait possible sur plusieurs renouvellements, mais on ne va pas en parler ici.
- Il est préférable de nourrir avec le type de farine que vous utilisez le plus souvent pour la cuisson du pain. Il est conseillé de ne pas changer de type de farine chaque semaine.
- Le levain a toujours besoin d'être nourrit, même lorsque vous ne l'utilisez pas pour faire un pain. Sinon, il finira par mourir.
- Il vaut mieux nourrir une fois de plus que trop peu.
- Si la température de la pièce est plus chaude, le temps de maturation sera plus court.
- Plus le levain est froid dans le réfrigérateur, plus il reste actif (minimum 1-2 degrés, maximum 6-8 degrés, idéalement 3-5 degrés)
- Pour vous souvenir de la date du dernier renouvellement, écrivez-la sur le bocal avec un stylo soluble dans l'eau.

