

Pain au Levain cuisson Cocotte de Fanoulacanaille

Suite à la demande de Florent Duboquet et Mél Toine, je vous ai concocté, en parallèle à la fabrication de mon pain du jour, un dossier avec photos sur ma manière de faire. Je précise bien MA manière parce que chaque personne a ses petits trucs.

Sachez que ma recette de base est issue d'une vidéo de Brut qui passait lors du premier confinement, après j'ai adapté certains temps et quantité en fonction des résultats que j'ai obtenu et des nombreuses recherches faites sur le sujet du pain au levain, (quelques dizaines d'heures de vidéos youtube et fichiers divers et variés !).

à savoir aussi : je viens d'avoir mon robot et qu'avant je faisais tout à la main, c'est donc mes premiers essais de pétrissages avec un pétrin. (j'éditerai le dossier si besoin).

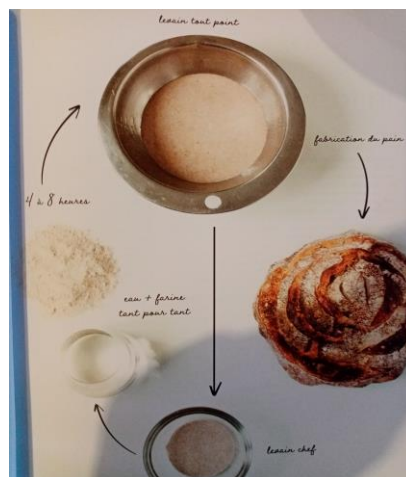
J'ai essayé de faire un dossier le plus complet possible, les parties en italiques sont mes remarques sur les ustensiles, mes réflexions personnelles ou les petits plus à connaître . J'ai également mis en gras le nom des étapes et mieux se repérer quand on suit la recette. Si vous avez des questions n'hésitez pas, je pourrai ajouter les infos sur le dossier. ;-)

UN PEU DE THÉORIE :

Dans un premier temps, il me semble important de rappeler quelques termes avec leur définition, mais aussi le but de ces étapes.

Levain chef : C'est le levain que l'on garde, celui dont tous nos pains (ou autres préparations au levain) sont issus.

Levain tout point : C'est le levain que l'on prépare pour notre pain. Une image vaut mieux que mille mots :



tiré d'un livre que j'ai trouvé chez Noz : Pain cocotte aux éditions Marabout

L'autolyse : c'est le fait de faire le mélange farine + eau seul puis de la laisser reposer entre 30mn et 1h, le but ?

> Obtenir une pâte plus lisse, élastique et facile à travailler, assouplir le réseau de gluten pour que la pâte soit plus extensible et réduire le temps de pétrissage.

La fausse autolyse : même principe que pour l'autolyse mais on ajoute aussi le levain, même but que l'autolyse. (c'est la méthode que j'ai toujours utilisé)

Pétrissage : c'est l'action qui permet de bien mélanger les ingrédients et d'obtenir une pâte. But ?
> Permettre à l'amidon et au gluten de se lier, mais aussi d'étirer et de rendre le réseau de gluten plus élastique pour que le gaz produit par les spores de levure soit emprisonné dans la pâte et la rende bien aérée.

Bassinage : C'est l'ajout d'une petite quantité d'eau à la pâte en deux ou 3 fois (maximum) au cours du pétrissage. But ?

> Casser le réseau de gluten et faciliter le développement de l'alvéolage du pain.

Rabat : Comme son nom l'indique, c'est une méthode de pliage en rabattant la pâte sur elle même. But ?

> Donner de la « force » à la pâte. Elle va devenir plus ferme, plus élastique, la rendant plus facile à travailler et va de mieux en mieux « se tenir » ce qui lui permettra de ne pas s'étaler à la cuisson.

Fermentations : Ce qui prend le plus de temps ! (mais là c'est la pâte qui fait le travail toute seule^^) Elles sont au nombre de deux et correspondent aux temps de repos entre le commencement des rabats et le façonnage puis après le façonnage. Elles peuvent se faire à température ambiante ou au frigo. C'est le moment où la pâte va gonfler.

Façonnage : C'est ce qui consiste à donner la forme finale au pain.

Border : c'est une technique de façonnage où on fait un mouvement circulaire avec le pâton sur un plan de travail fariné, qui permet de tirer la pâte vers les bords et de le rendre lisse.

Lamage (ou grignage) : C'est l'étape de l'incision du pain juste avant cuisson. But ?

> Permet au pain de « cracher » c'est à dire d'évacuer les gaz contenus dans le pâton ce qui va permettre de l'aider à gonfler pendant les premières minutes de cuisson.

La cuisson cocotte : C'est la cuisson que j'utilise, en règle générale les recettes parlent de cocottes en fonte mais personnellement j'utilise une cocotte en terre et ça fonctionne très bien. L'essentiel est d'avoir un couvercle et de faire préchauffer la cocotte en même temps que le four, le pain doit être mis dedans quand elle est bien chaude. But ?

> La cuisson en cocotte permet de reproduire les conditions d'un four à pain en emprisonnant la vapeur qui s'en dégage pendant la cuisson.

Voilà pour la théorie, maintenant place à la pratique !

Ingrédients utilisés (pour un pain d'1kg environ):

500g de farine semi complète (ou T80), *J'ai la chance d'avoir un pote agriculteur bio et meunier qui sème des variétés de blé anciennes et fait sa propre farine issue de ses terres à la meule de pierre.*

De l'eau déchlorée, (en tout 37cl environ) *Attention c'est important de ne pas mettre de l'eau qui sort de suite du robinet, déjà la température serait trop froide et ne faciliterai pas la pousse, d'autre part le traitement des eaux tue les bactéries qui permettent la vie du levain. J'ai un broc d'eau d'1L d'avance, je le rempli après chaque fabrication de pain pour en avoir toujours sous la main.*

8 à 10g de sel non blanchi *(je n'ai pas de balance précise)*

160g de levain tout point

En règle générale, je fais un pain tous les 5 jours, au début je laissais mon levain à température ambiante et je le nourrissais tous les 2 jours mais je me suis rendu compte que ça utilisait beaucoup de farine et que je devais jeter du levain (mon compagnon et moi vivons séparément par choix et je n'ai pas d'enfants, je ne fais donc pas tellement de gaufres, gâteaux ou brioches sauf quand je reçois ou que je suis invitée), j'ai donc trouvé mon petit rythme perso et je fais en sorte d'avoir toujours 200g de levain chef que je garde au frigo. À vous de trouver le votre!

Le jour précédant la fabrication du pain je sors donc mon levain chef du frigo pour le remettre à température. Le soir, je prélève 80g de levain auquel j'ajoute 40g d'eau et 40g de farine de seigle (T170), je fouette énergiquement et je mets dans un bol que je couvre : ce sera mon levain tout point que j'utiliserai pour préparer mon pain le lendemain. Je mets le restant du levain chef sur ma balance (en règle générale, vu qu'il en reste toujours un peu dans le bocal j'ai 100g) j'y ajoute 50g d'eau et 50g de farine de seigle (T170) et je fouette énergiquement. Je lave mon bocal à l'eau, je l'essuie bien et je remets mon levain chef qui est maintenant nourri dedans.

Le lendemain matin mes 2 levains ont triplé de volume, je mets mon levain chef au frigo et j'entame la préparation de mon pain grâce à mon levain tout point.



Mon levain tout point est prêt à servir

Je commence par faire une **fausse autolyse**, je mets donc mon levain tout point (160g), environ 27cl d'eau et 500g de farine T80 dans mon robot et je laisse pétrir 1 à 2 minutes à la vitesse 1, il faut juste que les ingrédients soient bien amalgamés. À la main c'est un peu plus long mais ça se fait très bien. Pendant que le robot tourne je prépare mon sel que je mets dans un verre doseur auquel j'ajoute de l'eau jusqu'à 10cl et je mélange pour que le sel se dissolve mieux.



Après la fausse autolyse



mon mélange d'eau salée et la fameuse corne de boulangier

Je laisse reposer environ 1h

Ensuite c'est le moment du **pétrissage**, j'ajoute à ce moment la moitié de l'eau salée (et les graines, environ un petit verre à moutarde mais c'est facultatif) et je laisse le robot tourner jusqu'à ce que l'eau soit bien absorbée, je mets ensuite sur la vitesse 2 pendant 3 ou 4 minutes je pense, le temps que la pâte se décolle du bol.



Après le pétrissage avec l'ajout de l'eau salée

Viens ensuite le temps du **bassinage**. Je descend la vitesse à 1, j'ajoute la moitié des 5cl d'eau salée restant et quand l'eau est absorbé, j'augmente la vitesse à 2 voir 4 à la fin (je suis encore en test c'est mon troisième pain au robot). Quand la pâte se décolle du bol je redescend la vitesse à 1, mets la fin de l'eau salée et reproduit l'étape précédente. A l'aide d'une corne de boulangier (*accessoire bien pratique que l'on peut fabriquer si l'on en trouve pas avec un couvercle de seau alimentaire en plastique que l'on découpe, ça dépanne!*), je verse la pâte dans le récipient que j'utilise depuis le début pour faire mon pain et je laisse reposer 1/2h environ. (*Ce récipient est en inox et a un petit fond plat, je le trouve pratique pour faire les rabats et son rebord me permet de mieux installer mon film alimentaire en tissu/ cire d'abeille. De plus, utiliser toujours les mêmes récipients permet de mieux se repérer pour la pousse du pain;-))*

Quand je n'avais pas de robot je ne faisais pas de bassinage et j'arrivais à des résultats tout à fait satisfaisant, je mettais à l'époque un peu moins d'eau vu que je dissolvais le sel avec environ 5 à 7cl d'eau. Ma pâte était plus ferme et plus facile à travailler mais demandait un peu plus de pousse.



Après bassinage, la pâte est hyper élastique et ne se déchire pas elle est bien lisse et brillante

Après cette demi heure de pause qui marque le début de la **première fermentation**, je commence la série de 8 **rabats**. Avant je le faisais à la main mais depuis le robot je fais les 2 premières séries à la corne parce que ma pâte est plus « molle » étant donné que je mets plus d'eau, c'est donc plus facile pour moi de la travailler (sinon j'en ai vraiment plein les doigts). Le but est de prendre de la pâte sur le dessous d'un côté et de la ramener en l'étirant sur le dessus du pâton, on le tourne d'un quart de tour, et on recommence. Je fais ça 8 fois (soit 2 tours complet), je filme et laisse reposer 1/2h environ. On recommence ce processus 3 autres fois avec 1/2h de repos entre chaque. Vous verrez qu'entre la première et la dernière série de rabats, la pâte aura bien changé en terme de tenue, elle aura pris de la force et sera plus résistante, c'est normal (et même le but recherché!^^).

j'ai essayé de faire des photos pour que ça soit plus explicite mais il y a plein de vidéos sur internet si ça reste flou pour vous.



Première série de rabat



Après la 3e série de rabats



Après la dernière série de rabats, la pâte se tient de mieux en mieux

Après le dernier rabat, je filme et laisse reposer à température ambiante 2 à 3h en fonction de mon emploi du temps et de comment je « sens » la pâte, c'est difficile à expliquer, je pense que c'est en faisant qu'on sait. C'est donc la **fin de la première fermentation**.



À chaque phase de repos je filme mon récipient, l'humidité est un facteur déterminant pour la levée.

Le moment du **façonnage** est arrivé ! Ayant une cocotte ronde je le fais en boule, il existe plein de manière de faire mais voici la méthode que j'ai toujours utilisé.

Je farine (ou fleure) bien mon plan de travail et à l'aide de la corne je décolle le pâton de son récipient pour le déposer délicatement dessus et je le travaille rapidement pour en faire une boule. Je le laisse reposer 15mn en le couvrant d'un torchon.

Si vous n'avez pas de banneton, profiter de ce laps de temps pour laver votre récipient, le sécher et de mettre un torchon bien fariné dedans.



Dépose du pain sur le plan de travail fariné



mise en boule puis repos de 15mn

Je retourne alors le pâton et je l'étend délicatement (pour qu'il soit plus facile à plier) en forme de carré. Je rabat une fois chaque côtés en époussetant le surplus de farine à chaque fois.



Étirement du pâton en carré



premier et 2e pliages



3e pliage



4e pliage

Ensuite je prend les 4 coins par lesquelles je soulève le pain pour en faire un boule, lors de cette étape que j'ai tenté de photographier (mais bon pas simple seule avec les mains pâteuses!^^) je n'hésite pas à reprendre la pâte pour que la soudure soit non pas sous forme de ligne mais réunie en un seul point. Je retourne le pâton sur un endroit fariné du plan de travail, il doit être bien lisse. On peut border un peu le pâton (surtout) si ce n'est pas le cas.



La fameuse photo foirée^^ j'avais déjà réuni 3 coins sur 4 et ensuite j'ai récupéré grâce à ma 2e main les bouts de pates comme en haut à gauche pour les réunir en un seul point : la soudure



le bordage du pâton

Je dépose alors mon pâton dans son récipient garni d'un torchon bien fariné que je filme (ou d'un banneton bien fariné que je mets dans un sac plastique) et je mets au frigo jusqu'au lendemain.



Le lendemain, je sors mon récipient du frigo et le laisse revenir à température ambiante entre 1 à 2h en fonction de mon pâton et de la température de la maison.



Mise à température ambiante
hormis le fait qu'on peut voir à l'œil s'il a suffisamment levé (le pâton doit avoir plus ou moins



Le pâton dans son écrin est prêt pour la cuisson !

doubler de volume), on peut très bien le tester pour avoir une idée de sa pousse, Pour cela on va enfoncer légèrement son doigt sur le dessus, si l'empreinte laissée s'efface doucement, le pâton est prêt à être enfourné, si elle reste longtemps marquée, il faut attendre un peu, mais si elle s'efface tout de suite, alors la fermentation a été trop longue, il va falloir cuire le pain sans tarder, il aura moins de force et sera plus plat.

Je fais alors chauffer le four à 250C avec la cocotte à l'intérieur. Lorsque le four est chaud, je sors ma cocotte, ouvre le couvercle et mets délicatement mon pâton dedans (toujours soudure en bas), Je fais mon grignage, referme le couvercle et enfourne pour une durée de 40mn (j'aime le pain bien cuit avec une croûte épaisse, sinon ½h suffit).



Je mets délicatement le pâton dans ma cocotte chaude et je fais le grignage.

Après ce temps de cuisson j'enlève le couvercle et laisse environ 8 à 10 minutes pour qu'il soit doré.



C'est toujours le même plaisir lorsque j'enlève le couvercle et découvre mon pain pour qu'il dore

La cuisson terminée je sors mon pain tout chaud et le mets sur une grille pour qu'il refroidisse pendant au moins 2h, après... Je me régale!^^





Il faut toujours faire refroidir son pain sur une grille sinon la croûte se ramolli...

Je vous transmets quelques infos utiles tiré du livre Pain Cocotte des éditions Marabout trouvé il y a peu chez Noz, j'ai pu grâce à lui parfaire mes connaissances sur la partie théorique. Je vous livre donc les infos intéressantes et qui répondent parfois à des questions assez récurrentes chez celles et ceux qui pratique la boulange au levain...

Le levain est un mélange d'eau et de farine ayant fermenté. Il est composé de spores de levure (ce sont elles qui font lever la pâte) et de bactéries qui digèrent la farine (glucides) et la transforment en acide lactique et en acide acétique (qui donne le goût légèrement acide au pain). Pour fabriquer un bon pain, il faut un équilibre naturel entre les spores de levure et les bactéries d'acide lactique. On appelle levain chef le levain que l'on conserve précieusement en petite quantité. C'est lui qui permet de préparer le levain actif.

Conservation

Utilisé ou rafraîchi régulièrement, le levain chef peut se garder un temps illimité.

Fabrication de pain régulière :

rafraîchir le levain avec le même poids en eau et en farine tous les jours et le conserver à température ambiante.

Fabrication de pain ponctuelle :

le levain peut se conserver au réfrigérateur pendant au moins deux semaines (sans le rafraîchir).

MÉTHODE

1- Température ambiante (20 °C et +)

Dans les cas où vous faites du pain tous les jours.

Les bactéries consomment beaucoup de sucre ; le levain doit être nourri tous les jours.

Ajouter le même poids en eau et en farine. Bien mélanger et laisser reposer.

2- Au réfrigérateur (entre 5 et 8 °C)

Si vous ne faites pas de pain tous les jours ou si vous n'avez pas le temps de nourrir le levain tous les jours.

Maintenues au froid les bactéries vont se mettre en sommeil et auront besoin de moins de nourriture. C'est très pratique quand vous ne fabriquez pas de pain quotidiennement !

Laisser le levain dormir au réfrigérateur pendant 7 à 14 jours sans lui apporter ni farine ni eau.

Remarque : cette méthode est valable pour un levain bien solide qui a déjà servi à fabriquer plusieurs pains. Si votre levain vient d'être constitué, le laisser à température ambiante et le nourrir pendant 2 semaines tous les jours.

COMMENT CONSERVER LE LEVAIN PENDANT LES VACANCES ?

Rafraîchir le levain juste avant de partir, le laisser à température ambiante pendant 1 heure (le temps d'activer le processus de fermentation) puis le mettre au réfrigérateur. Il va ainsi fermenter lentement.

Vous pouvez également le déshydrater : il suffit d'étaler finement le levain actif sur du papier sulfurisé et de le laisser sécher à température ambiante pendant plusieurs heures jusqu'à ce qu'il soit sec. Ramasser ensuite les flocons de levain déshydratés et les enfermer dans un bocal.

Pour le réhydrater : peser les paillettes et ajouter la même quantité d'eau de source. Mélanger et laisser ramollir les paillettes pendant quelques minutes. Ajouter ensuite 50 g d'eau et 50 g de farine et mélanger. Laisser doubler de volume à température ambiante.

- Vous pouvez utiliser le restant de levain non utilisé à chaque fois pour la préparation de gâteaux, de pancakes, de gaufres, etc. Il remplace une partie de la farine et de l'ingrédient liquide en quantité égale. Ex : pour 100 g de levain utilisé (composé de 50 g de farine et de 50 g d'eau), retirer 50 g de farine et 50 g de yaourt à votre recette de gâteau au yaourt.

