

ustensiles de base

1 BOCAUX EN VERRE

Pour le levain chef : entre 160 ml et 365 ml pour le levain chef, avec couvercle.
Pour le levain tout point : 600 ml avec couvercle.

2 ÉLASTIQUE

Pour marquer le niveau de départ du levain.

3 SPATULE EN BOIS

Pour mélanger le levain, l'eau et la farine.

4 BALANCE ÉLECTRONIQUE

Dans ce livre, la quantité d'eau est indiquée en grammes, d'où l'importance d'utiliser une balance dotée de la fonction tare.

5 ROBOT PÉTRIN

Vous pouvez bien sûr vous passer du robot et pétrir votre pâte à la main, mais en utilisant le robot vous allez gagner en temps et en énergie car pétrir une pâte à pain demande de la force.

6 BOÎTE AVEC UN COUVERCLE

Pendant la fermentation la pâte est manipulée à plusieurs reprises, il est pratique de pouvoir ouvrir et fermer la boîte facilement. L'idéal est d'avoir une boîte assez grande pour pouvoir faire les rabats dedans sans sortir la pâte à chaque fois. Les boîtes rectangulaires sont pratiques car on peut les ranger facilement dans le réfrigérateur (pour

effectuer la 1^{re} fermentation à froid).

Si vous n'avez pas envie d'investir tout de suite dans du matériel spécifique, vous pouvez utiliser un saladier ou un bol et le couvrir de film alimentaire.

7 CORNE À PÂTISSERIE SOUPLE

Pratique lors du pliage de la pâte ainsi que pendant le façonnage du pain.

8 BANNETON

Panier utilisé pour donner une forme au pain pendant la 2^e fermentation (juste avant la cuisson). Il existe des paniers en rotin ou en osier dotés ou non d'un tissu en lin (pour les pâtes très hydratées). À défaut, vous pouvez utiliser un saladier rond ou un cul-de-poule doté d'un tissu en lin. Faites attention au diamètre de votre panier ! Il doit être légèrement inférieur au diamètre de votre cocotte afin de transférer facilement le pain dedans. Par exemple, pour une cocotte de 26 cm, utiliser un banneton de 24-25 cm.

9 LAME DE RASOIR OU GRIGNETTE

Le lamage (ou grignage) se fait avec une lame de boulanger très coupante appelée grignette. On peut trouver plusieurs sortes de lames de boulanger mais, à défaut, une simple lame de rasoir est aussi parfaitement adaptée. En revanche, il faut absolument éviter d'utiliser un couteau, même très coupant, car la lame n'est pas assez fine et va déchirer la pâte plutôt que l'inciser.

10 PAPIER SULFURISÉ

Le papier sulfurisé est pratique pour déplacer le pain et le mettre dans la cocotte. Vous pouvez bien sûr renverser le pâton directement dans la cocotte bien chaude mais ce geste demande un peu de pratique et, surtout, faire dégonfler le pain.

11 COCOTTE EN FONTE

Pour une cuisson idéale, la cocotte en fonte avec un couvercle doté d'une poignée en fer est parfaite. Si la poignée est en plastique, penser à la dévisser pour éviter qu'elle ne fonde.

Toutes les recettes de ce livre sont adaptées pour une cocotte de 26 cm de diamètre.

Si vous utilisez une cocotte de 24 cm de diamètre, les proportions des recettes sont les suivantes : 150 g de levain tout point, 300 g d'eau et 450 g de farine.

1



3



5



6



7



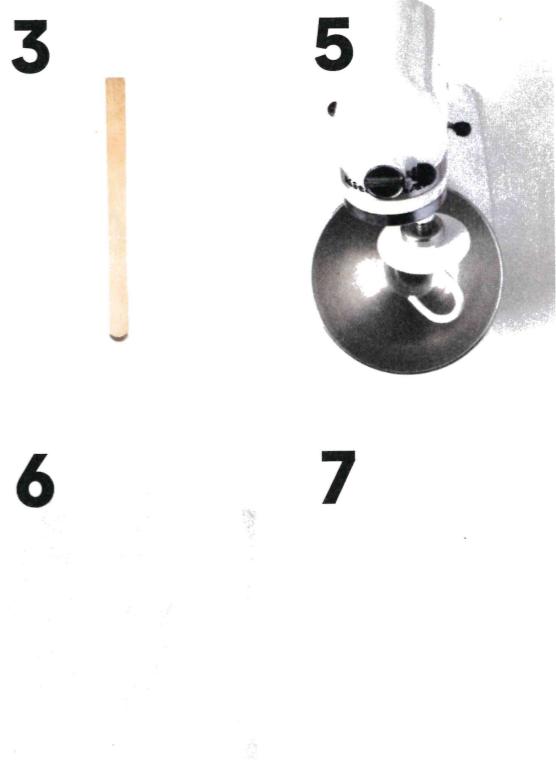
8



10

Photo : © J. G. / Gettyimages

11



la farine

La farine utilisée dans la préparation du pain va fortement influencer son goût, sa couleur – mais pas seulement : elle va également agir sur l'aspect et la texture de la mie et de la croûte. C'est pourquoi il faut toujours choisir une farine issue de l'agriculture biologique. Suivant le type de farine, il faudra ajuster la quantité d'eau, le temps de pétrissage ainsi que le temps de fermentation. Dans ce livre, vous trouverez des recettes à base de farines plus ou moins riches en gluten (blé, épeautre, khorasan, seigle) ainsi que des recettes composées de farines sans gluten (quinoa, châtaigne, millet, riz, etc.). À vous d'expérimenter et de faire vos propres mélanges !

La farine est une poudre qu'on obtient en broyant :

- des graines de céréales (blé, seigle, sarrasin, maïs, riz, quinoa, millet) ;
- des légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots) ;
- des oléagineux (châtaignes).

L'IMPORTANCE DU TYPE DE LA FARINE (T)

Le chiffre qui suit la lettre T indique la proportion de son (l'enveloppe du grain) et de germe contenue dans la farine après la mouture.

Plus le nombre suivant le T est élevé :

- plus la farine est complète, donc riche en son ;
- plus la farine est riche en nutriments (vitamines et minéraux) car ils se situent dans l'enveloppe du grain ;
- plus la farine peut contenir de pesticides car ils se situent aussi dans l'enveloppe du grain de blé – d'où l'importance d'utiliser de la farine biologique pour la fabrication du pain ;
- plus la farine a la capacité d'absorber l'eau grâce au son ;
- plus la farine fermente (lève) lentement ;
- plus la farine est foncée.

Et le gluten dans tout ça ?

Le gluten contient des protéines spécifiques qui, en présence d'eau et grâce aux forces mécaniques du pétrissage, transforment la farine en une pâte souple et élastique. Ces protéines structurent et forment le réseau de gluten qui piège les bulles d'air dans la pâte. Plus la farine contient du gluten, plus la pâte sera souple et extensible (capacité à s'étirer) et élastique (résistance à l'éirement). La pâte aura aussi plus de capacité à contenir des bulles d'air et à rendre ainsi la mie moelleuse et aérée.

l'eau et le sel

EAU

L'eau est aussi importante à la fabrication du pain que la farine. Elle sert à lier la farine et permet la formation de la pâte. C'est pourquoi il faut faire autant attention au choix de l'eau qu'à celui de la farine.

Préférez l'eau de source (en bouteille) pour la fabrication du levain chef, du levain tout point ainsi que pour l'entretien du levain. Pour fabriquer la pâte à pain, vous pouvez aussi utiliser de l'eau filtrée. Mais n'utilisez jamais de l'eau chlorée car le chlore tue les bactéries nécessaires au bon déroulement de la fermentation.

Le taux d'hydratation

C'est la proportion d'eau dans la pâte. En théorie, plus la pâte est hydratée, plus elle est aérée et alvéolée. Cependant, si l'hydratation de la pâte est trop importante, elle sera plus difficile à façonner et à travailler.

En pratique, il faut toujours savoir adapter la quantité d'eau au type de farine. Dans ce livre, l'hydratation de la pâte se situe autour de 66 %. Ce taux d'hydratation donne une pâte assez facile à travailler et on obtient un pain avec une mie bien aérée.

Mais il faut bien sûr tenir compte du type de farine utilisé. Plus la farine sera complète, plus elle absorbera d'eau et plus le pain sera compact.

Les alternatives à l'eau

On peut remplacer une certaine quantité d'eau (ou même la totalité) par des légumes crus râpés (pommes de terre) ou cuits (pommes de terre, carottes, potimarron, etc.) afin d'obtenir un pain très moelleux et une mie extra-fondante.

En bonus, si on utilise des légumes colorés (carotte orange ou violette, potimarron ou même une purée d'épinards), les pains prendront une jolie couleur. Si vous utilisez des légumes au goût neutre (pommes de terre ou carottes), le goût du pain ne sera pas altéré par ces derniers.

SEL

Le sel ne sert pas seulement à donner du goût au pain mais joue plusieurs rôles au cours de l'élaboration de la pâte.

Pendant le pétrissage, le sel fixe l'eau et permet ainsi la bonne hydratation de la pâte. Il la rend plus ferme et plus tenace. Il renforce le gluten et rend donc la pâte plus élastique.

Pendant la fermentation, il ralentit légèrement le processus : la pâte lève moins vite et le sel donne une belle structure à la mie grâce à la production plus uniforme du gaz carbonique.

Lors de la cuisson, le sel a une influence sur la coloration et la finesse de la croûte.

Après la cuisson, le sel améliore la conservation grâce à sa capacité à absorber l'humidité de l'air.

Quel sel choisir ?

Préférer le gros sel marin non raffiné.

les farines avec gluten

BLÉ

T65 – blanche
T80 – semi-complète ou bise
T110 – semi-complète
T130 – farine complète
T150 – intégrale

Caractéristiques

- Appelée aussi farine de froment, c'est la farine utilisée le plus souvent dans la fabrication du pain.
- Plus elle est complète, plus elle est intéressante nutritionnellement.
- Elle contient beaucoup de gluten et est donc facile à travailler.
- On obtient un pain à la mie peu dense et bien aérée.

ÉPEAUTRE (OU GRAND ÉPEAUTRE)

T70 – blanche
T85 – semi-complète ou bise
T130 – complète
T170 – intégrale

Caractéristiques

- L'épeautre est une céréale apparentée au blé tendre qui lui ressemble énormément biologiquement et nutritionnellement parlant.
- L'épeautre est un ancêtre du blé qui n'a jamais été hybride ni génétiquement modifié.
- Sa teneur en gluten est similaire à la farine d'autres blés, elle est donc facile à travailler ; on obtient un pain avec une mie aérée et peu dense.
- La farine d'épeautre est moins savoureuse et moins digeste que la farine de petit épeautre.

PETIT ÉPEAUTRE (OU ENGRAIN)

T70 – blanche
T85 – semi-complète ou bise
T130 – complète
T170 – intégrale

Caractéristiques

- Le petit épeautre est un autre ancêtre du blé qui n'a jamais été hybride ni génétiquement modifié.
- Elle a des valeurs nutritives supérieures à la farine du grand épeautre ainsi qu'à celle du blé.
- Elle contient très peu de gluten, elle n'est donc pas très facile à travailler.
- Utilisée seule, sans une farine plus riche en gluten, on obtient un pain à la mie compacte et au goût rustique.

BLÉ KHORASAN (OU KAMUT®)

Caractéristiques

- Ancêtre du blé qui n'a jamais été hybride ni génétiquement modifié, le blé khorasan est reconnu pour ses grandes valeurs nutritionnelles. Il est beaucoup plus riche en protéines, en vitamines et en minéraux que la farine de blé ou d'épeautre.
- La farine de Kamut® contient moins de gluten que la farine de blé.
- On peut l'utiliser dans le pain seul ou mélangée à d'autres farines.
- On obtient un pain avec une mie un peu plus dense que le pain à base de farine de blé, mais il aura un goût plus prononcé et plus sucré qui évoque le goût de la noisette.

SEIGLE

T70 – blanche
T85 – semi-complète ou bise
T130 – complète
T170 – intégrale

Caractéristiques

- Farine reconnue pour sa valeur diététique, plus riche que la farine de blé (en fibres et en minéraux).
- Elle contient moins de gluten que la farine de blé.
- Elle ne supporte pas le pétrissage. Il faut juste la mélanger avec de l'eau.
- Utilisée seule, sans la mélanger à d'autres farines, on obtient un pain à la mie très compacte et au goût prononcé.

AVOINE

Caractéristiques

- Elle a un bon apport en fibres, régule le cholestérol et la glycémie.
- Elle est énergétique.
- Elle contient du gluten mais en quantité assez faible.
- Utilisée seule, sans la mélanger à d'autres farines, on obtient un pain à la mie très compacte.

ORGE

Caractéristiques

- Elle a des propriétés détoxifiantes.
- Elle a de bonnes qualités nutritionnelles car elle est riche en vitamines et en minéraux.
- Elle constitue un apport important en fibres.
- Elle contient du gluten mais en faible quantité.

blé T65



blé T80



blé T110



blé T150



seigle T85



épeautre T70



épeautre T85



seigle T130



épeautre T130



kamut® T150



les farines sans gluten

Les farines sans gluten ne se travaillent pas comme la farine de blé et possèdent des saveurs et des textures bien différentes de celle dernière. La pâte obtenue n'a pas la capacité de s'étirer et n'est pas élastique. C'est pourquoi on les associe en petites quantités à la farine de blé ou d'épeautre pour la fabrication du pain.

SARRASIN

Caractéristiques

- Elle a un goût très puissant.
- Elle donne au pain une texture très dense. C'est pourquoi il vaut mieux l'associer à d'autres types de farines.

MAÏS

Caractéristiques

- Elle a une saveur neutre et légèrement sucrée.
- Elle donne à la mie une jolie couleur jaune doré.
- Elle est intéressante en association avec la farine de sarrasin.

CHÂTAIGNE

Caractéristiques

- Elle possède une texture très dense.
- Elle est riche en fibres, ce qui la rend très rassasiante.
- Elle a une saveur très prononcée.
- On l'utilise souvent en association avec d'autres farines pour obtenir un pain au goût un peu moins prononcé.

POIS CHICHE

Caractéristiques

- Elle est reconnue pour ses qualités nutritionnelles et aussi comme étant une excellente source de protéines.
- Elle est riche en fibres, vitamines et minéraux.
- Elle a une saveur douce délicatement sucrée.

RIZ

Caractéristiques

- Il en existe trois types différents : la farine de riz blanc, la farine semi-complète et la farine complète.
- Elle a un goût assez neutre.
- Elle a une capacité d'absorption d'eau plus importante que la farine de blé, donc on l'utilise souvent pour fariner le banneton afin que le pâton se décolle facilement.

QUINOA

Caractéristiques

- Elle est reconnue pour ses qualités nutritionnelles.
- C'est une excellente source de protéines.
- Elle est très digeste.
- Elle a un goût légèrement amer.

MILLET

Caractéristiques

- Il en existe deux types : farine de millet brun, farine de millet perlé.
- Elle est riche en nutriments.
- Elle peut avoir un goût légèrement amer.



quinoa



millet



maïs



riz blanc



sarrasin



châtaigne