

# LES ÉTAPES DE FABRICATION DU PAIN

On peut penser que fabriquer un pain prend beaucoup de temps. C'est tout le contraire ! En réalité la pâte ne nécessite que quelques minutes par-ci par-là. C'est le temps qui va s'écouler entre les différentes étapes qui va jouer le premier rôle. Et la plupart du temps, ce sont les bactéries et les levures qui prennent le relais à votre place.

Avec l'expérience vous allez apprendre à apprivoiser les différentes étapes du processus.

Petit à petit, vous allez comprendre quand commencer la fabrication du levain actif pour avoir le pain tout chaud au moment voulu.

Petit à petit, vous apprenez comment rallonger ou raccourcir le temps de fermentation.

Petit à petit, vous allez comprendre que certes toutes les étapes de la fabrication du pain sont importantes mais qu'on peut toujours se permettre de faire quelques écarts sans que le résultat soit altéré. Si l'autolyse prend 2 heures au lieu de 1, si on rabat la pâte deux fois à la place de quatre, ce n'est pas très grave. Ce qui est important, c'est votre envie de vous lancer, de faire et de partager un pain qui sorte de l'ordinaire. Car dites vous bien que le votre sera extraordinaire !

**1 LEVAIN TOUT POINT**

**2 FAUSSE AUTOLYSE**

**3 LES AUTRES INGRÉDIENTS**

**4 PÉTRISSAGE  
ET BASSINAGE**

**5 RABATS ET PREMIÈRE  
FERMENTATION**

**6 FAÇONNAGE ET  
DEUXIÈME FERMENTATION**

**7 LAMAGE**

**8 CUISSON**

**1**

# préparer un levain tout point (actif)

**Le principe : mélanger le levain chef avec son poids d'eau et de farine.**  
**Si vous avez 50 g de levain chef, ajoutez 50 g d'eau et 50 g de farine.**  
**Mais suivant vos contraintes de temps, la quantité d'eau et de farine (toujours dans la même proportion) qu'on ajoute au levain peut être modifiée.**  
**La durée de la levée dépend de la température ambiante et de la quantité de levain chef utilisée.**  
**Plus il fait chaud, plus la levée est rapide. Plus la proportion de levain chef est importante, plus la levée est rapide.**

**MÉTHODE 1****Prêt en 4 à 5 h****Température ambiante 20 °C**

Pour 300 g de levain tout point

100 g de levain chef

100 g d'eau

100 g de farine (blé T150 ou épeautre T130 ou seigle T130)

Mettre le levain chef dans un bocal, ajouter 100 g d'eau et mélanger vigoureusement pendant 30 secondes (on introduit ainsi l'air qui favorise la multiplication des bactéries).

Ajouter 100 g de farine et mélanger de nouveau. Marquer le niveau de départ à l'aide d'un élastique. Fermer et laisser à température ambiante pendant 4 à 5 heures. (On utilise 200 g pour préparer le pain et on garde 100 g pour la prochaine fois.)

**Conseil**

Utiliser le levain à son maximum de poussée.

**MÉTHODE 2 (LENTE)**

Si on dispose d'un peu plus de temps (en particulier si on veut commencer la préparation du pain le lendemain), on peut préparer le levain tout point avec moins de levain chef.

**Prêt en 6 h - 8 h****Température ambiante 20 °C**

Pour 250 g de levain tout point

50 g de levain chef

100 g d'eau

100 g de farine (blé T150, épeautre T130, seigle T130)

Procéder comme ci-contre.

(On utilise 200 g pour préparer le pain et on garde 50 g pour la prochaine fois.)

**1****2****3****MÉTHODE 1 - H0**

H + 1 H 30

H + 2 H

**4****5****6**

H + 3 H

H + 3 H 30

H + 4 H  
 Le levain a doublé,  
 voire triplé de volume.  
 Il est prêt.

## 2 fausse autolyse



**C'est la deuxième étape dans la fabrication du pain (après la préparation du levain tout point).**

**Remarque**

L'avantage de cette méthode (fausse autolyse) est qu'on maîtrise mieux le moment où le levain tout point est à son maximum de pousse. Mais une autolyse classique est aussi possible. Dans ce cas, mélanger l'eau avec la farine sans ajout du levain tout point. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer la pâte de 30 à 60 minutes. Ajouter ensuite le levain tout point et le sel (voir ci-contre).

Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées avec la fausse autolyse. Mais les deux méthodes se valent. À vous de voir laquelle vous convient le mieux.

**PRINCIPE**

Mélanger le levain tout point, l'eau et la farine. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer la pâte de 30 à 60 minutes.

**OBJECTIFS**

- Obtenir une pâte plus lisse, plus élastique et plus facile à travailler.
- Assouplir le réseau de gluten pour que la pâte soit plus extensible.
- Réduire le temps de pétrissage et le rendre plus efficace.

## 3 les autres ingrédients



**AJOUTER LE SEL**

Après la fausse autolyse, faire un trou dans la pâte, verser le sel et lancer le pétrissage. Préférer le gros sel marin non raffiné.

**AJOUTER D'AUTRES INGRÉDIENTS**

Vous pouvez ajouter tous les autres ingrédients (graines, noix, fruits secs ou séchés, herbes ou épices) qui figurent dans la recette au moment de l'ajout du sel.

**FOCUS GRAINES GERMÉES**

Les graines germées sont de véritables petites bombes nutritives qui regorgent de vitamines et de minéraux ! Elles sont aussi une très bonne source d'antioxydants, d'acides aminés bio-disponibles et de fibres alimentaires. Ajoutez-les entières ou mixées.

**Faire germer ses graines**

Il vous faut juste une assiette creuse, des disques ou des rectangles de coton ou un linge fin. Tapisser le fond d'une assiette creuse de coton, verser par-dessus de l'eau de sorte que toute la surface soit bien humide. Parsemer de graines à germer (dans les magasins bio). Filmer. Surveiller le coton : il doit toujours être humide. Au bout de deux jours, les graines commenceront à germer. C'est à ce moment qu'il faut les utiliser.

# 4 pétrissage et bassinage au robot

**PÉTRISSAGE**

C'est l'action qui permet de bien mélanger tous les ingrédients et d'obtenir une pâte.

**OBJECTIF**

L'action du pétrissage permet à l'amidon et au gluten de se lier. Il permet ainsi d'étirer et de rendre encore plus élastique le réseau de gluten afin que le gaz produit par les spores de levure soit emprisonné dans la pâte et la rende bien aérée.

**Remarques**

Certaines farines, notamment celles riches en gluten (blé, kamut, épeautre), demandent plus de temps de pétrissage que d'autres.

Un pétrissage lent et court permet d'obtenir des alvéoles plus grandes et plus irrégulières, d'où l'intérêt de faire une autolyse (ou fausse autolyse). Un pétrissage trop long ou trop rapide peut causer une rupture du réseau de gluten, abîmer la pâte et rendre impossible le bon développement du pain.

**BASSINAGE**

C'est l'ajout d'une petite quantité d'eau à la pâte en deux fois au cours du pétrissage.

**OBJECTIF**

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



Pétrir au robot vitesse 1 pendant environ 4 minutes.

Pétrir vitesse 2 2-3 minutes jusqu'à ce que la pâte soit élastique, brillante et commence à se décoller de la paroi.

Ajouter 25 g d'eau et continuer de pétrir.



La pâte va petit à petit absorber l'eau et se décoller de nouveau de la paroi.

Ajouter le reste d'eau et continuer de pétrir jusqu'à ce qu'elle absorbe le reste de liquide et se décolle de la paroi.

À la fin du pétrissage, la pâte doit être souple et brillante.

# 4

## pétrissage et bassinage à la main

**PÉTRISSAGE**

C'est l'action qui permet de bien mélanger tous les ingrédients et d'obtenir une pâte.

**OBJECTIF**

L'action du pétrissage permet à l'amidon et au gluten de se lier. Il permet ainsi d'étirer et de rendre encore plus élastique le réseau

de gluten afin que le gaz produit par les spores de levure soit emprisonné dans la pâte et la rende bien aérée.

**Remarques**

Si la pâte n'est pas assez pétrie, le réseau de gluten ne sera pas assez fort pour retenir les gaz dans la pâte au moment de la fermentation et de la cuisson. Le pain sera moins gonflé.

**BASSINAGE**

C'est l'ajout à la pâte d'une petite quantité d'eau en une fois au cours du pétrissage.

**OBJECTIF**

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



Après l'autolyse, renverser la pâte sur un plan de travail. Ajouter le sel



Avec la main humidifiée, prendre un bout de la pâte, l'étirer puis la replier sur elle-même.



Répéter le même geste tout autour de la pâte plusieurs fois. La pâte va se raffermir petit à petit et devenir homogène et élastique.



La prendre avec les deux mains, la soulever puis la replier sur elle-même.



Répéter le même geste plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller du plan de travail.



Aplatir la pâte, faire un trou. Ajouter 25 g d'eau. Étirer un bout de pâte puis la replier sur elle-même.



Lorsque l'eau est absorbée, prendre de nouveau la pâte avec les deux mains, la soulever puis la replier sur elle-même.



Répéter le même geste plusieurs fois.



La pâte est prête quand elle se décolle facilement du plan de travail, qu'elle est élastique et brillante. La mettre dans une boîte dotée d'un couvercle.

# 5 rabats et première fermentation

**Après l'autolyse débute la première fermentation qui dure entre 3 et 4 heures. Pendant cette période, il faut effectuer 4 rabats (ou pliages) et laisser reposer la pâte.**

**PRINCIPE DU RABAT (OU PLIAGE)**  
Étirer la pâte et la replier sur elle-même.

**OBJECTIF**  
Rendre la pâte plus ferme et plus élastique et resserrer ainsi le réseau de gluten. La pâte sera plus facile à travailler au façonnage et ne s'étalera pas à la cuisson.

## FERMENTATION CLASSIQUE

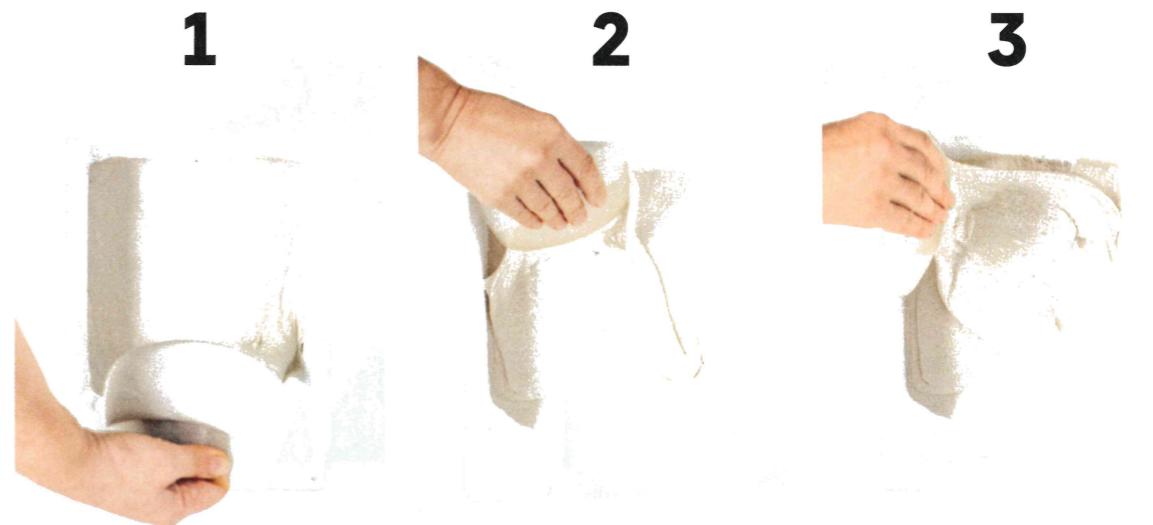
- 1 Transférer la pâte dans une boîte dotée d'un couvercle pour qu'elle ne se dessèche pas et qu'une croûte ne se forme pas pendant la fermentation. Fermer la boîte hermétiquement permet aussi de créer un environnement humide qui favorise le développement des bactéries. La boîte doit être assez grande pour pouvoir faire les rabats directement dedans et permettre à la pâte de doubler de volume.
- 2 Laisser reposer la pâte 30 minutes.
- 3 Effectuer le premier rabat (voir les étapes ci-contre). Fermer la boîte et laisser reposer 30 minutes.
- 4 Répéter l'opération encore 3 fois avec 30 minutes de repos entre chaque rabat.
- 5 Après le dernier rabat, laisser reposer (fermenter) la pâte dans la boîte pendant encore 1 à 2 heures à température ambiante (entre 19 et 28 °C).

## FERMENTATION AU FROID

C'est une fermentation plus lente, à une température comprise entre 6 et 8 °C. Après le dernier rabat, laisser la pâte à température ambiante pendant 1 heure pour que la fermentation puisse commencer. Placer ensuite la boîte fermée au réfrigérateur et laisser fermenter entre 8 et 16 heures.

### Avantage

Le pain va développer des saveurs supplémentaires mais surtout la pâte sera plus ferme et donc plus facile à façonner. Ce n'est pas négligeable, surtout pour les débutants, en particulier si on a une pâte à haut taux d'hydratation qui n'est pas toujours évidente à façonner.



À l'aide d'une corne (ou à la main préalablement mouillée, soulever et étirer délicatement la pâte.



Rabattre la pâte sur elle-même.

Répéter le même geste tout autour de la pâte plusieurs fois.

À la fin, la pâte doit se raffermir. Fermer le couvercle et laisser reposer pendant 30 minutes.

# 6 façonnage et deuxième fermentation (apprêt)

**Le façonnage consiste à donner sa forme finale au pain afin de le mettre dans un banneton pour la deuxième fermentation (apprêt) qui est la période de fermentation comprise entre le façonnage de la pâte et sa cuisson. Au cours de cette fermentation, la pâte doit doubler de volume.**

## FAÇONNAGE

- 1 Renverser délicatement la pâte sur le plan de travail préalablement fariné.
- 2.3 Fariner généreusement ses mains. Avec le bout des doigts, étirer et étaler la pâte en formant un rectangle tout en évitant de la dégazer.
- 4 Ramener tous les côtés du rectangle vers le centre et les souder en croissant délicatement la pâte.
- 5 Plier le pâton deux fois.
- 6 Retourner la soudure vers le plan de travail. Avec les deux mains, border le pâton tout autour et lui donner une forme ronde.
- 7 En tirant la pâte vers les bords, le pâton va se tendre et la surface deviendra lisse.
- 8 Fariner soigneusement le banneton avec de la Maïzena® ou de la farine de riz.
- 9 Prendre délicatement le pain dans ses mains et le déposer dans le banneton, la soudure vers le haut. Mouiller le bout des doigts et, si besoin, souder délicatement la pâte. Mettre dans un sac plastique ou filmer le banneton.

## 2<sup>e</sup> FERMENTATION À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Laisser reposer (fermenter) la pâte pendant 1 à 2 heures à température ambiante (entre 19 et 28 °C). Le pâton doit plus ou moins doubler de volume. Vérifier la poussée avec le doigt en appuyant légèrement sur sa surface. Si la pâte est au point, l'empreinte laissée par le doigt va s'effacer tout doucement. Si elle reste longtemps marquée, c'est que la pâte n'est pas encore prête.

### Remarque

Si l'empreinte s'efface tout de suite, elle a peut-être fermenté trop longtemps. Il vaut mieux une pâte qui a moins levé que trop levé, car une pâte trop levée ne pourra plus se développer au four et risque de «retomber». Le pain sera alors plus plat.

## 2<sup>e</sup> FERMENTATION AU FROID

C'est une fermentation plus lente, à une température comprise entre 5 et 8 °C, ce qui permet de retarder la cuisson. Placer le banneton au réfrigérateur et le laisser entre 8 et 16 heures. Sortir la pâte du réfrigérateur de 30 minutes à 1 heure avant la cuisson pour la laisser revenir à température ambiante.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



# 7 lamage (ou grignage)

C'est l'étape de l'incision du pain juste avant la cuisson. Le lamage n'a pas seulement un rôle esthétique mais aussi structural car l'incision de la pâte permet d'évacuer les gaz contenus dans le pâton et va ainsi aider à structurer le développement du pain pendant les premières minutes de la cuisson. Un pain non grigné va se déchirer pendant la cuisson ou bien ne se développera pas suffisamment.

Le 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.

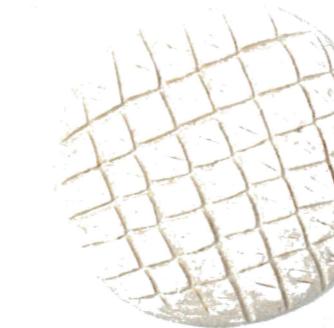
Le geste doit être rapide (car le pâton va s'étaler petit à petit) et se faire en une seule fois. On ne procède au lamage que lorsque le four et la cocotte sont bien chauds. Après avoir grigné le pain, il faut le placer le plus rapidement possible dans la cocotte chaude et enfourner. Commencez par faire des motifs simples ! Lorsque vous maîtriserez le geste, vous pourrez vous lancer dans des motifs plus compliqués.



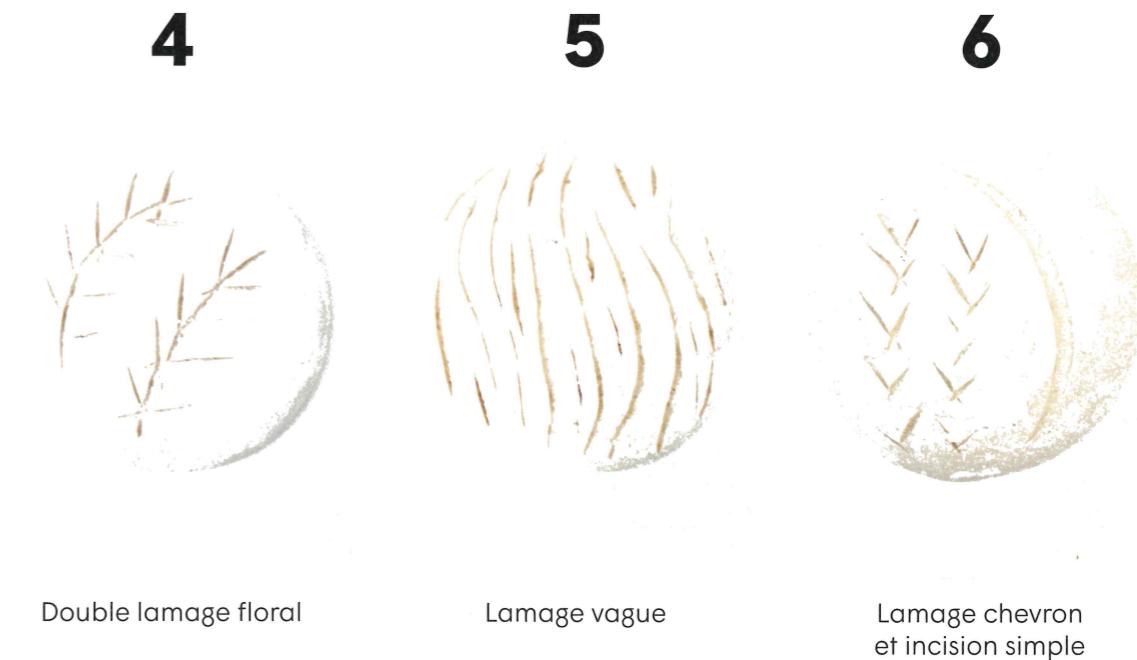
Lamage polka écarté



Lamage en croix avec les chevrons



Lamage polka très serrée



Double lamage floral

Lamage vague

Lamage chevron et incision simple



Lamage floral simple

Lamage en croix avec chevrons

Lamage en croix simple

# 8

## cuisson

**La cuisson en cocotte en fonte fermée par un couvercle simule les conditions de cuisson dans un four de boulangerie. Pendant la cuisson, le pain dégage de la vapeur qui, en restant enfermée dans la cocotte, crée un environnement humide optimal. Le pain doit d'abord cuire pendant 30 minutes à 250 °C, couvercle fermé. À ce stade, il va se développer en volume (gonfler) et une croûte fine va se former. En terminant ensuite la cuisson à découvert à 250 °C pendant 15 minutes, la croûte deviendra croustillante et caramélisée, et la mie moelleuse.**

- 1** Préchauffer le four à 250 °C avec la cocotte fermée.
- 2** Une fois le four bien chaud, poser un papier sulfurisé sur le plan de travail et renverser délicatement le pain dessus.
- 3** Avec un geste rapide et net, faire des entailles dans le pain.
- 4** Sortir la cocotte du four et déposer le pain avec le papier cuisson dans la cocotte, fermer avec le couvercle et enfourner 30 minutes.

- 5** Enlever le couvercle et poursuivre la cuisson à 250 °C pendant encore 15 minutes. À la fin de la cuisson, la croûte doit avoir une couleur foncée et si l'on donne un petit coup sur la miche elle doit sonner creux.
- 6** Déposer aussitôt le pain sur une grille sans le papier cuisson et le laisser refroidir. Si on laisse le pain trop longtemps dans la cocotte chaude, la croûte sera moins croustillante.

