

# Quelques recettes...

16 avril 2020

**Table des matières**

<b>Levain</b>	<b>1</b>
<b>Pâtes fraîches</b>	<b>2</b>
<b>Croissants</b>	<b>3</b>
<b>Pain au levain</b>	<b>5</b>
<b>Granola</b>	<b>6</b>

# Levain

## Ingredients

*Chaque jour*

50g de farine de seigle

50ml d'eau

## Instructions

*Premier jour*

1. Mélanger l'eau et la farine de seigle. On peut utiliser un autre type de farine mais pour une raison qui m'échappe le seigle semble fonctionner beaucoup mieux...
2. Laisser reposer 24h dans un bocal propre, fermé par un tissu lâche (juste pour éviter que des insectes y rentrent) et à température ambiante.

*Les jours suivants*

1. Retirer l'excès de levain pour que le bocal ne soit pas rempli à plus de la moitié.
2. Répéter l'opération chaque jour tant que le levain n'est pas colonisé. Une fois que le levain est lancé, il double de volume après six heures, donc c'est facile à détecter !

*Prendre soin de son levain*

1. Nourrir (rafraichir) le levain au moins une fois par semaine (ou toutes les deux semaines s'il est au réfrigérateur).
2. Il faut que le levain soit en pleine forme pour faire du pain : pensez à le rafraichir une ou deux fois avant de vous lancer dans la confection d'un pain, surtout si vous l'aviez mis en hibernation...

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 10 minutes

---

## Pâtes fraîches

### Ingredients

400g de farine

15ml d'eau

4 oeufs

une pincée de sel

### Instructions

1. Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte pendant quelques minutes.
2. Laisser reposer au moins trente minutes au réfrigérateur.
3. Aplatir et découper la pâte.

# Croissants

## Ingredients

500g de farine	350ml de lait
300g de beurre pour le feuilletage	10g de levure
60g de beurre pour la pâte	1 oeuf
60g de sucre	10g de sel

## Instructions

### *Préparation de la pâte*

1. Délayez la levure dans le lait tiédi. Mélangez la farine, le sucre, le beurre ramolli et le lait. Pétrir quelques minutes pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer une heure à température ambiante.
2. Malaxer de nouveau pour retirer le gaz puis mettre la pâte au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (jusqu'à 24h). Il faut refroidir la pâte pour éviter que le beurre fonde.
3. Étaler la pâte sur le plan de travail fariné pour obtenir un carré de 40cm x 40cm environ. Répartir le beurre au milieu du carré, en laissant quelques centimètres de marges.
4. Replier les coins vers le centre, souder les côtés entre eux en humidifiant les bords.

### *Feuilletage*

1. Allonger la pâte au rouleau à pâtisserie, en veillant à bien la fariner des deux côtés. Sans farine, la pâte risque d'accrocher au plan de travail et au rouleau, laissant le beurre découvert.
2. Replier la pâte en trois puis réaliser un quart de tour pour que la pliure soit sur le côté.
3. Remettre la pâte au réfrigérateur une dizaine de minutes pour s'assurer de ne pas laisser fondre le beurre.
4. Recommencer ces étapes deux fois pour obtenir une pâte feuilletée, et laisser reposer au frais pendant au moins une heure (jusqu'à 24h).

*Préparation des croissants*

1. Étaler la pâte sur le plan de travail, former un rectangle de 40cm x 50cm environ. Couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Couper des longs triangles (environ 10cm de base pour 20cm de hauteur) dans les deux morceaux de pâte.
3. Rouler les triangles en finissant par la pointe. Humidifier la pointe pour sceller les croissants.
4. À ce stade, vous pouvez congeler les croissants.

*Cuisson*

1. Déposer les croissants sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. S'ils sortent du congélateur, faites-les décongeler quelques heures.
2. Laisser reposer les croissants une heure. La levure va agir et il vont gonfler. Vous pouvez les enduire de jaune d'oeuf dilué avec un peu d'eau pour les rendre brillants.
3. Enfourner à 210°C pendant 10 à 15 minutes.

# Pain au levain

*Un bon pain au levain...*

## Ingredients

500g de farine blanche	330ml d'eau
150g de levain	10g de sel

## Instructions

### *Pointage*

1. Mélanger les ingrédients.
2. Pétrir pendant 10 minutes. Si vous avez un robot pétrisseur, faites-le fonctionner à vitesse minimale.
3. Sur un plan de travail fariné.
4. Laisser reposer six à douze heures sous un torchon humide.

### *Façonnage*

1. Sortir le pâton délicatement sur un plan de travail fariné.
2. Replier le pâton sur lui-même en tâchant de ne pas perturber les bulles.
3. Remettre le pâton sur un torchon propre, sec et fariné, la “couture” vers le haut. recouvrir avec le reste du torchon.
4. Laisser reposer au moins une heure.

### *Cuisson*

1. Préchauffer le four à 240°C. Si vous avez une cocotte en fonte, mettez-la à chauffer aussi. Sinon, mettez un plat en bas du four – il servira à assurer l'humidité du four.
2. Sur un plan de travail fariné, sortir délicatement le pâton de son torchon, coutûre vers le bas.
3. Avec un couteau très bien aiguisé, pratiquer une ou plusieurs incision.
4. Enfourner. Si vous utilisez une cocotte, cuire 30 minutes couvercle fermé puis 10 à 20 minutes couvercle ouvert. Sinon, ajoutez de l'eau bouillante dans le plat prévu au moment du préchauffage juste avant d'enfourner et cuisez pendant 40 à 50 minutes. L'humidité permet au pain de former une belle croûte.

# Granola

## Ingredients

430g de grands flocons d'avoine	120g de beurre de coco (ou autre huile végétale)
100g de graines ou noix	une cuillère à café de sel
180g de sirop d'érable (ou de miel)	une pincée d'extrait de vanille

## Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les flocons, les noix, la cannelle, l'extrait de vanille et le sel dans un grand bol.
3. Ajouter le sirop d'érable/miel et le beurre de coco fondu puis mélanger jusqu'à ce que les flocons soient tous bien imprégnés.
4. Disposer le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Veiller à ce que le mélange forme une épaisseur uniforme.
5. Enfourner entre 20 et 25 minutes à 180°C. À mi-cuisson, mélanger les flocons pour une cuisson plus uniforme. Pour obtenir des gros morceaux après la cuisson, bien aplatir avec une cuillère en bois.
6. Laisser reposer 45 minutes à la sortie du four afin que le mélange refroidisse tranquillement. C'est à ce moment-là que les flocons se lient entre eux.