

Pour faire son pain ...

La veille (en début d'après-midi)

Réveiller le levain ou « chef » avec un peu d'eau et 3 belles poignées de farine. Si le levain est tout sec, le laisser ramollir 15 minutes dans l'eau et l'écraser à la petite cuillère pour en prélever « le jus » qu'on incorpore à la farine pour former une belle boule de la taille d'une petite pomme.



La veille (vers 21 heures)

Prendre le quart de la farine totale soit 500 g pour 2 kgs de farine (avec ses quantités on obtient environ 3kgs de pain). On y ajoute le levain « réveillé » et de l'eau pour former une boule de pâte humide mais pas trop collante. Laisser lever toute la nuit à température ambiante ($\sim 18^\circ$) dans le récipient du mélange couvert d'un linge.

Le Jour du Pain



Vers 7 heures du matin, mesurer 1,5 kgs de farine T 80 (ou 1kg de T 80 + 500 g de farine d'épeautre) auquel on ajoute une bonne poignée de gros sel de Guérande, 1 litre d'eau tiède et la pâte qui a levé toute la nuit (elle doit avoir un peu monté et sentir légèrement le aigre).

Bien pétrir au moins 15 minutes puis laisser cette pâte lever pendant 1h30 à température ambiante ($\sim 18^\circ$) dans le récipient du mélange couvert d'un linge. La pâte obtenue doit être collante sans attacher à la main, plus la pâte est « humide » et plus le pain sera aéré.



Au bout de ce temps, préparer les « panetons » ou autres récipients qui recevront la pâte à lever. Mettre un linge fariné et une boule de pâte proportionnelle à la taille du « paneton » (en moyenne 1 kg).

A cette étape ne pas oublier de prélever un peu de pâte (gros comme un oeuf) qui servira de levain pour la prochaine fournée de pains. Le levain se conserve dans un récipient en grès couvert d'un linge et à température ambiante.

Mettre les boules de pains dans leurs panetons recouvert du linge dans une pièce chaude (par exemple la salle de bains ou près de la cheminée ou d'un radiateur ~ 20-22°) à lever. Le temps de levée dépend de la température ambiante . Compter en moyenne de 3h30 à 4h30 si la température ambiante est basse (~18°).



Au bout de ce temps, préchauffer le four à thermostat 10 pendant 10 minutes. Fariner la plaque qui ira au four. Délicatement, retourner les boules de pâte sur la plaque farinée en faisant attention de ne pas trop les « dégonfler » puis avec une lame de rasoir faire de belles entailles. Enfourner à four bien chaud (10) pendant 10 minutes puis baisser à thermostat 8 pour les dernières 35 minutes. Soit en tout 45 minutes de cuisson environ pour un pain d'un kilo.



La cuisson est très dépendante du matériel, l'idéal est un four électrique car la chaleur est constante, dans tous les cas c'est en essayant plusieurs fois qu'on trouve le protocole de cuisson qui convient à notre matériel. Alors bon courage et persévérance...

Les petites astuces

- quand on met le four à préchauffer rajouter un moule à gâteau au fond du four qui va aussi chauffer, ainsi lorsqu'on enfourne le pain on jette un verre d'eau froide sur ce moule et l'on obtient un nuage de vapeur qui permettra au pain de bien dorer.*
- quand le pain bien doré sur toute sa surface sort du four poser le sur la table recouvert d'un torchon pendant 15 minutes, la croûte sera ainsi craquante sans être trop dure.*
- pour conserver le pain, on peut le mettre dans un linge, dans un sac plastique, au frigo. Il se conserve facilement une semaine sans sécher. Et si au bout d'une semaine il te reste un pain entier, n'hésites pas à le faire passer une dizaine de minutes au four et vous aurez l'impression qu'il est encore tout frais...*
- par la suite on peut varier les goûts en ajoutant à la pâte des graines (lin, tournesol, pavot, etc...), des noix ou noisettes, des olives, etc...*

Bon Appétit !

Adeline