

Le pain

Recette de base :

- Farine au choix (blé, multicéréales, seigle, épautre ...) : 500g
- Levure biologique sèche : 8 g ou levure biologique fraîche : 21 g
- Sel : 2 bonnes cuillères à café

- Eau : entre 250 et 300 g suivant le pouvoir d'absorption de votre farine. Et pourquoi ne pas essayer un autre liquide (bouillon de légumes, bière ...)

Progression :



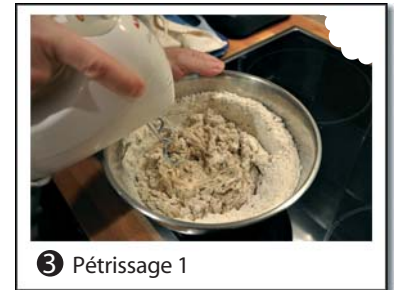
① Séparation obligatoire

Verser votre farine dans un récipient, puis créer avec celle-ci un mur central pour bien séparer le sel d'un côté, et la levure de l'autre. En effet la levure est un élément organique vivant, le sucre et l'air contenus dans la farine l'aident à se nourrir et se développer. Pendant cette phase, elle dégage du gaz carbonique, ce qui permet à votre pâte de lever. Le rôle du sel



② Réhydratation de la levure sèche

est d'une part donner du goût, de la couleur, et d'autre part, contenir la progression de la levure. C'est pour cette raison qu'il ne faut jamais mélanger directement ces deux éléments ensemble, sous peine de tuer la levure. Dissoudre pendant 5 minutes d'un côté le sel et de l'autre la levure avec un peu d'eau tiède.



③ Pétrissage 1

Verser le reste de votre eau tiédie dans le récipient et pétrir l'ensemble avec les crochets de votre batteur électrique.



④ Pétrissage 2

Arrêtez-vous dès qu'une boule homogène c'est formée et qu'il ne subsiste plus aucun élément hétéroclite.



⑤ Affiner le pétrissage à la mimine

Verser la pâte sur une surface plate et légèrement farinée.



⑥ Pétrissage sport 1

À l'aide de votre paume, étirer la boule de pâte dans le sens vertical.



⑦ Pétrissage sport 2

Replier 1/3 de la pâte, sur elle-même (bord du bas).



⑧ Pétrissage sport 3

Replier ensuite 1/3 de la pâte, sur elle-même (bord du haut).



⑨ Pétrissage sport 4

Tourner-la ensuite d'1/4 de tour, et recommencé les opérations 6 à 9 pendant 7 minutes afin d'enfermer assez d'air pour que votre pâte à pain pousse correctement et surtout régulièrement.



10 Laisser lever la pâte 1

Faire une boule avec votre pâte, puis la laisser lever gentiment à température ambiante dans un récipient fariné, sur lequel vous



11 La pousse en douce (fermentation)

déposez un torchon afin d'éviter que l'air ne puisse former une croûte en surface.



12 Une à deux heures plus tard...

Pour savoir si votre pâte a assez levée, il faut simplement qu'elle est doublée de volume.



13 La rompre...

Étaler cette pâte sur un plan de travail fariné, afin de chasser tout le gaz formé pendant la fermentation. Vous pouvez ensuite la détailler en plusieurs morceaux suivant votre choix.



14 Le style &...

Rabattre et appuyer ensuite fortement les bords vers le centre afin de souder ceux-ci.



15 la forme

Retourner votre pâte sur le plan de travail, et puis dans un mouvement circulaire, la faire adhérer afin de souder l'ouverture de l'étape précédente (petit film de démo présent sur le blog, afin de mieux visualiser le procédé).



16 Façonnage

Découper un papier sulfurisé à la taille de votre moule, puis coller celui-ci avec un tout petit bout de beurre. Étendre ensuite votre pâte en un long boudin de la taille de votre moule.



17 Laisser lever la pâte 2

Déposez-le dans votre moule, puis lui faire épouser la forme de celui-ci en appuyant sur toute la surface. Relaisser lever gentiment à température ambiante pendant une heure.



18 C'est gonflé

Penser en avance, à préchauffer votre four à 210°C. Enfourner ensuite votre pain sans oublier de déposer une coupelle d'eau dans votre four, afin d'obtenir une mie moelleuse et fondante.



19 Cuisson

C'est parti pour 40 minutes de cuisson à 210°C. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, enlever la coupelle d'eau (sans vous brûler) pour qu'une croûte craquante se forme.



20 A déguster

Au bout des 40 minutes, le sortir du four et le laisser refroidir sur une grille, avant dégustation.



21 Conservation

Il se conserve pendant deux jours dans un linge sec, le tout enfermé dans un sac plastique hermétique.