

Fabrication du pain

source Wikipédia

Recettes de pain

Il existe deux principales recettes de pain :

- Le pain au levain
- Le pain à la poolish.

Chacune a ses avantages et ses inconvénients. Par exemple, un pain au levain se conservera plus longtemps, mais sera plus long et plus dur à préparer. Pour commencer, préférez le pain à la poolish.

Farine

Il existe de nombreux types de farines pour faire le pain. La plus utilisée est la farine blanche standard. Vous pouvez par exemple utiliser de la farine de blé complète. Dans ce cas, il est fortement conseillé de la couper à moitié avec de la farine blanche. Il est aussi important de savoir que chaque type de farine a des propriétés différentes, notamment au niveau de l'absorption de l'eau.

Levure

Tout comme la farine, il y a différents types de levure. Il est fortement déconseillé d'utiliser de la levure chimique pour faire du pain puisque, comme son nom l'indique, elle ne fait qu'une réaction chimique, trop rapide et courte pour du pain. Les levures conseillées sont :

- La levure de boulanger;
- La levure active.

Déroulement

Le fabrication du pain se divise en 6 étapes séparées par des temps de levée du pain :

- Fabrication de la pré-pâte (poolish ou levain);
- Fabrication de la pâte;
- Découpe;
- Rabattage;

- Façonnage du pain;
- Cuisson.

Informations sur la recette

La recette fournie ci-dessous vous permettra de faire environ 1,6kg de pain, soit 2 baguettes (400g chacune) et 1 miche (800g). Attention toutefois, la fabrication du pain n'est pas une science exacte, il est fortement probable que vous ayez à modifier, au gré des fournées, la recette. Il est tout aussi probable que votre premier pain soit *plutôt* raté. Hé, on ne peut pas tout réussir du premier coup. Et puis, après tout, c'est l'intention qui compte ! Pour minimiser les risques d'erreurs, il est conseillé de lire toute la recette avant de se lancer.

Fabrication de la pré-pâte

C'est l'étape qui nécessite le plus grand temps de repos. La poolish est conseillé si vous ne souhaitez faire qu'une fournée, rapidement. Le levain sera beaucoup plus long à préparer (au moins 3 jours, contre une demi-journée pour la poolish) et le pain sera plus long à lever, s'il lève.

Poolish

Ustensiles

- Un saladier d'au moins 3L (le reste de la recette sera effectuée dans ce même saladier);
- De quoi mélanger (une cuillère à long manche ou un batteur);
- De quoi recouvrir le saladier (torchon, papier cellophane, etc.).

Ingrédients

- 150g d'eau;
- 120g de farine;
- 1g à 2g de levure;

Opérations

- Mettre l'eau dans le saladier;
- Rajouter la levure;
- Mettre la farine;
- Mélanger le tout jusqu'à la formation de la pâte, sensée être plutôt liquide;
- Recouvrir, tout en laissant respirer la pâte. Un torchon humide ou du papier cellophane percé sont conseillés.

Repos

Laisser reposer la poolish durant environ 12 heures, jusqu'à ce que la surface soit recouverte de bulles. Si au bout de 24 heures, il n'y a toujours pas de bulles, vous avez certainement oublié la levure, ou vous n'en avez pas mis assez. Recommencez-la. Ne laissez pas reposer une poolish au-delà de 24 heures. Cela donne un goût de javel au pain.

Levain [modifier]

La fabrication du levain est très bien expliquée sur la page prévue à cet effet. Pour la recette, 300g de levain seront suffisants.

Fabrication de la pâte

Une fois la pré-pâte convenablement préparée, reste à préparer la pâte à pain.

Ustensiles

- Un saladier d'au moins 3L (gardez celui de la poolish si vous faites cette recette);
- Des mains propres pour pétrir la pâte;
- Un bol de farine, au cas où la pâte serait trop liquide;
- Un verre d'eau, au cas où la pâte serait trop sèche;
- De quoi mélanger la pâte (**pas de fouet**, il détruirait les liens formés par la pâte. Préférez une cuillère à manche long ou un batteur).

Ingrédients

- 270g à 300g de pré-pâte;
- 450g d'eau;
- 800g de farine;
- 20g de sel;
- 3g à 4g de levure (si vous ne faites pas une pâte au levain).

Opérations

- Mettre la pré-pâte dans le saladier;
- Verser l'eau;
- Verser le sel et la levure;
- Ajouter la farine.
- Mélanger le tout à l'aide d'un ustensile jusqu'à la formation d'une pâte.
- Pétrir la pâte pendant environ 15 minutes. Elle ne doit pas être trop collante et il ne doit pas rester de farine au fond du saladier. Ajoutez de la farine ou de l'eau pour pallier ces problèmes;
- Recouvrir la pâte d'un torchon, humide de préférence.

Repos

Laissez reposer la pâte environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle vous semble avoir gonflé, qu'elle se soit correctement étalée dans le saladier.

Découpe

La découpe de la pâte se fait selon le type de pain que vous désirez :

- Baguette : 400g
- Miche : 800g

Ustensiles

- Un couteau *efficace*;
- Des moules huilés (huile de canola ou de tournesol de préférence) ou anti-adhésifs. Les moules à pain sont conseillés;
- Une balance.

Opérations

- Tirer une partie de la pâte;
- Découper la partie le plus nettement possible;
- Peser la pâte et répéter les 2 opérations précédentes jusqu'à avoir la quantité voulue de pâte;
- La placer dans un moule et l'étaler;
- Couvrir les moules.

Repos

Laissez reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle gonfle. Si au bout de quelques heures, elle n'a toujours pas gonflé, passez à l'étape suivante tout de même.

Rabattage

Le rabattage consiste à faire sortir l'éthanol de la pâte et à favoriser l'action de la levure. En effet, plus une pâte est travaillée, plus la levure agit. Attention toutefois, car une pâte trop travaillée pourrait se liquéfier.

Opérations [modifier]

Pour chacune des pâtes :

- Appuyez avec le bout des doigts sur à peu près toute la pâte de manière à laisser des marques;
- Décoller la pâte du moule;
- Plier la pâte en deux verticalement puis horizontalement (ou vice-versa, la fabrication du pain n'est pas si précise);
- Étaler la pâte pliée dans le moule
- Recouvrir les moules

Repos

Laissez reposer la pâte de manière à ce qu'elle double de volume. Si après 3 ou 4 heures elle n'a toujours pas gonflé, il y a un problème, continuez toutefois, il serait dommage de gaspiller toute cette pâte... Si elle n'a que très peu gonflé, continuez, il est possible qu'elle lève beaucoup durant la cuisson. Vous pouvez aussi répéter l'étape du rabattage, qui permettra à la pâte de gonfler plus rapidement.

Façonnage

Le façonnage, c'est donner la forme voulue au pain. Il existe de nombreuses formes de pains, mais les plus courantes sont les baguettes et les miches. Au début, le façonnage est souvent fastidieux. Les premiers pains sont rarement beaux, c'est à prévoir. Bien entendu, ça ne change pas grand chose au goût.

Baguette

- Étaler la pâte dans une forme plus ou moins rectangulaire. L'étaler à la main est suffisant. La pâte doit rester assez épaisse;
- Enrouler la pâte pour former un boudin. Pour retirer l'air à l'intérieur, enroulez la pâte petit à petit, en prenant soin d'écraser, à chaque incrément, le bord enroulé de la pâte sur la pâte située en-dessous;
- Placer la rayure sur le haut et allonger la pâte à la longueur souhaitée en la roulant;
- Rouler de manière asynchrone les 2 extrémités de la pâte pour former les pointes de la baguette;
- Placer la baguette dans un torchon fariné placé sur un plat en prenant soin de garder la rayure vers le haut.
- Si vous façonnez plusieurs baguettes, les séparer généreusement en faisant un pli dans le torchon pour éviter qu'elles se collent;
- Recouvrir les baguettes d'un torchon.



Façonnage du pain

Miche

- Former une boule;
- Placer la marque (voir le trou) due à la formation de la boule vers le haut;
- Aplatir un peu la boule (pas trop, quand même...).
- Placer la miche dans un torchon fariné. Si vous façonnez plusieurs miches, les séparer *largement* avec un pli du torchon;
- Recouvrir d'un torchon.

Repos

Laisser reposer la pâte jusqu'à ce que les pains doublent de volume, ou presque. Si au bout d'une heure, le pain n'a pas grossi, continuer quand même.

Cuisson

Si vous êtes arrivés ici sans de problèmes, il y a de fortes chances pour que votre pain soit réussi.

Ustensiles

- Une bassine d'eau
- Une lame de rasoir

Opérations

- Mettre la bassine d'eau dans le four. Elle permettra au pain de gonfler en humidifiant l'air;
- Préchauffer le four à 250°C (475°F);
- Sortir les pains du torchon et les mettre dans un plat de cuisson. Bien les espacer.
- À l'aide de la lame de rasoir, fendre *profondément* les pains, comme vous pouvez le voir habituellement. Ceci favorisera le gonflement du pain, en plus d'être "cool";

- Enfourner les pains pendant une vingtaine de minutes.
- Sortez-les lorsqu'ils vous semblent suffisamment cuit et placez les, de préférence, sur une grille et à l'air libre pour qu'ils puissent s'affermir.

C'est-y pas beau ?