

RECETTE DE PAIN

Machine à pain, robot ménager ou à la main

voir la recette pour la cuisson du pain au dos de la feuille

330 ml d'eau

10 g de sel (\approx 1,5 cuillère à café)

500 g de farine pour pain (Type 45, 55, complet, campagne, seigle, graines, céréales, muesli...)

11 g de levure sèche de boulanger pour de la farine blanche T 45 ou 55

15 g (à 20 g maxi) de levure sèche de boulanger pour les farines composées (complète, campagne, seigle, graines, muesli...)

Respecter le dosage de 2/3 d'eau par rapport à la farine (ex : 100 g de farine et 66 g d'eau)

Déposer les ingrédients liquides (eau) au fond de la cuve, ensuite incorporer le sel, la farine et la levure en dernier. **Attention de ne pas mettre le sel en contact direct avec la levure.**

Mettre en route votre machine à pain ou votre robot ménager.

Nos conseils de fabrication :

Peser les ingrédients à l'aide d'une balance (de façon à être précis) et utiliser un verre doseur uniquement pour les liquides.

Utiliser de l'eau tiède et des ingrédients à température ambiante (\approx 21°C).

Utiliser uniquement du sel fin (et non gros) et mettre au bon dosage pour éviter en cas de sur dosage la pâte de lever suffisamment. Il ne faut pas mettre en contact direct la levure et le sel car cela neutraliserait l'effet de la levure.

Vous avez la possibilité d'ajouter une pointe de sucre pour certains pains type blanc pour donner de la couleur à la croûte (réaction de Maillard).

Il est conseillé d'utiliser de la levure sèche de boulanger (ne pas dissoudre la levure sèche de boulanger, la mettre directement dans le bol avec les autres ingrédients en dernier après la farine.

Nota : Si vous avez une pâte qui retombe un peu ou beaucoup alors qu'au début elle levait bien, il s'agit peut-être d'un excès de levure. Un excès de sel empêche également la pâte de lever suffisamment.

CUISSON : pain à la cocotte

Ustensiles possible : une cocotte : en fonte, en terre cuite, en pyrex, un tajine, enfin un plat avec un couvercle qui passe au four.

Lorsque vous mettez vos ingrédients dans votre bol pour faire votre pâte, **attention de ne pas mettre le sel en contact avec la levure.**

Une fois votre pétrissage terminé :

- 1• Sortir la pâte du bol, former une boule et la poser dans un saladier recouvert de film plastique ou d'un torchon pour l'étouffer.
- 2• Laisser reposer pendant environ 1h, ou plus. Il faut que la pâte ait doublé de volume.
- 3• Bien rabattre la pâte et façonner son pain (ovale, ou rond, ou long) selon le récipient choisi.
Il faut que le pâton soit très à l'aise, donc il vaut mieux une cocotte trop grande qu'un peu juste, ce qui donnerait un pain moulé et moins bien cuit.
- 4• Mettre une feuille de papier sulfurisé (papier cuisson) au fond de la cocotte ou alors bien fariner le fond de celle-ci.
Placer le pain façonné dans la cocotte et poser le couvercle.
- 5• Laisser lever 1 heure, le couvercle sur la cocotte. Garder la cocotte à une température comprise entre 24°C et 35°C environ.
Conseil : si il fait trop froid chez vous : faire très légèrement préchauffer le four quelques minutes, l'éteindre et y mettre la cocotte pour cette partie de la recette (la pousse).
- 6• Passé ce délai, le pain est prêt à être enfourné. La transformation du pâton à ce stade est très variable selon la température ambiante et d'autres facteurs, parfois il arrive à doubler de volume, d'autres fois il gonfle à peine... mais pas de soucis, le pain gonfle toujours à la cuisson !
- 7• Avant enfournement, Grigner votre pain (Grigner consiste à faire une ou plusieurs entailles franches, sur environ un centimètre de profondeur, légèrement en oblique, avec une lame de rasoir, de cutter ou un couteau très aiguisé.
L'entaille doit être faite rapidement afin de ne pas permettre à la pâte de coller au couteau.
- 8• **Mouiller** avec les mains ou un vaporisateur le pain et les parois de la cocotte et saupoudrer de farine blanche le dessus du pain (avec une petite passoire à thé ou une saupoudreuse).
- 9• Enfourner à **FOUR FROID ET SANS PRECHAUFFAGE**, choisir la température du four : **240°C** (= thermostat 8 ou 450°F) pour une durée de 45 min, **AVEC LE COUVERCLE fermé**.
Pas besoin de faire le " coup de buée " ou de mettre un récipient avec de l'eau dans le four car la présence du couvercle assure l'humidité nécessaire au développement du pain !
- 10• Au bout de 45 minutes, le pain est cuit.
Si la cuisson ne semble pas suffisante (cela dépend de vos préférences et de la taille de votre pain), prolonger la cuisson 5 minutes par 5 minutes après avoir ôté le couvercle.
- 11• Sortir immédiatement le pain cuit de la cocotte et le poser sur une grille suffisamment haute pour que l'humidité du pain s'évapore sans ramollir la croûte.

Bonne dégustation !

