
Table des matières

Avant toute chose	3
Farines panifiables (mélange de)	6
Le gluten ?	7
Les Quantités et proportions	8
Chapitre 1 LE LEVAIN	9
Chapitre 2 LE PAIN	11
Chapitre 3	
LE PAIN CUIT À LA VAPEUR	28
Chapitre 4	
PAGE D'ASTUCES ET DE TRUCS	29
Chapitre 5	
ET AVEC UNE MACHINE A PAIN ?	
INTÉRÊT DE LA FERMENTATION LENTE	31
Chapitre 6	
EXPÉRIMENTATION EN M.A.P. :	
AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS	35
TROIS TÉMOIGNAGES	39
S'informer	42

Ce numéro 100 de la collection
l'essentiel - l'encyclopédie d'Utopie
est dédié à notre ami
Daniel Caniou

Illustrations : Marie Fougère
© Diffusion Différente, Utopie, 2017

AVANT TOUTE CHOSE

De la farine, de l'eau, vos deux mains et du feu.

Voilà tout ce dont vous avez besoin pour arriver au PAIN.

Je n'invente rien. C'est à la fois très simple et presque magique.

Ce que j'aurais voulu pouvoir mettre au début de ce livre, c'est l'odeur du pain chaud qui se répandra chez vous, c'est le plaisir infini, fier et tendre que vous aurez à préparer, cuire, couper, partager et goûter votre pain.

FARINE, biologique et fraîchement moulue. Si ça vit, la farine, ça vieillit aussi et c'est le lot commun : rien ne s'améliore vraiment en vieillissant. Seuls, quelques vins, et encore... Farine bise ou complète, c'est-à-dire blutée à 80, 85 %.

L'EAU, celle de chez vous si elle n'est pas trop chlorée, sinon de l'eau de source, en bouteilles.

DU FEU, four à bois, mais cela n'existe plus guère à usage familial, four électrique (voire machine à pain : pages 31 et suivantes) ou gazinière.

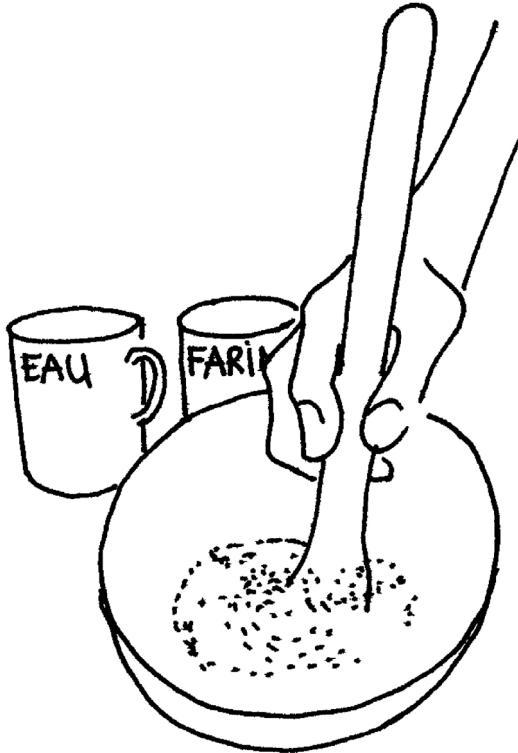
LE SEL, je vous entends me dire : et le sel ? vous avez oublié le sel... Non, mais ce n'est pas indispensable ! Vous pouvez saler votre pain, faites-le alors avec du sel de mer, gros sel gris. De Bretagne.

Il existe dans le commerce des levures dites « boulangères », il en existe même de biologiques. Sur chaque sachet, vous trouverez une recette adaptée pour faire du pain, de la brioche ou des pizzas. Vous pourrez rapidement préparer votre pain et vous n'avez pas besoin de ce livre. (J'exagère : il est plein de trucs ou d'idées qui vous permettront tout de même d'affiner vos préparations).

Ce que je voulais dire avec farine-eau-mains-et-feu, c'est que ces levures industrielles du commerce ne sont pas nécessaires si vous voulez faire votre pain, si vous y pensez à l'avance et si vous gardez du LEVAIN de fournée en fournée.

Dans ce livre, vous trouverez la recette du levain et celle du pain de

base. Vous pourrez en trouver partout, des recettes à base de pâte à pain, de pizzas, tartes... et aussi, les inventer. Il faut aussi de l'imagination pour faire de la cuisine.



LES FARINES CÉRÉALIÈRES

Farine bio - Farine de blé

T 45 à T 150 : comment s'y repérer ?

type de farine	Utilisation	Appellation correspondante
T45	Pâtisserie ménagère	
T55	Panification. Viennoiserie	
T65	Viennoiserie. Pain bio à mie claire	Pain dit blanc. Baguette bio. Pain de campagne
T80	Nombreuses fabrications : pain aux grains, pains dits spéciaux	Pain de campagne. Pain bis.
T110		Pain semi-complet. Pain complet.
T150		Pain complet. Pain intégral.

à chaque sorte de produit boulanger ou pâtissier correspond un type de céréales plus ou moins raffinées.¹

Farines panifiables (mélange de)

La plupart des céréales bio ont leur farine : blé, seigle, épeautre, sarrasin... et puis la châtaigne. C'est le cas également pour quelques légumes secs (pois chiches, lentilles etc.).

Les farines panifiables sont surtout celles de blé, seigle et de petit épeautre.

Dosage des farines panifiables dans différentes préparations :

- À la maison, il faut faire des essais, en commençant par exemple par 2/3 de blé, 1/3 de seigle ou 3/4 de blé et 1/4 de châtaigne.
- pain de seigle : 1/3 de de farine de seigle pour 2/3 de farine de blé
- pain de maïs : 100 g de farine de maïs pour 400 g de farine de blé
- pain d'orge : mélanger les deux farines après avoir grillé préalablement celle d'orge (comptez 2/3 de blé pour 1/3 d'orge).
- pain de sarrasin : ne pas mettre trop de farine de sarrasin par rapport à celle de blé. Ou encore, associez sarrasin et juste un peu de maïs (4/5 de sarrasin pour 1/5 de maïs).
- pain de châtaigne : la farine de châtaigne n'est pas vraiment panifiable, respecter un dosage de 100 g de farine de châtaigne pour 400 g de farine de blé.
- pain d'épeautre : 500 g de farine de petit épeautre pour une tasse de levain et 1/2 litre d'eau.

Le gluten ?

Le gluten est la protéine du blé qui permet à la farine de « lever ». C'est la sélection toujours plus poussée des blés utilisés pour la boulangerie industrielle qui nous amène à cette allergie dont tant de gens souffrent aujourd'hui.

Les blés bio cultivés avec très peu d'engrais azotés, et une sélection très rigoureuse des semences traditionnelles, contiennent moins de gluten, en tous cas moins allergisant.

Les farines de riz, de sarrasin, de châtaigne ou de quinoa sont sans gluten mais elles ne sont pas facilement panifiables, comme celles de pois chiches et de lentilles.

Le gluten sert aussi à épaissir et donner du liant aux préparations. On l'utilise donc, un peu, à toutes les sauces d'où son abus et les problèmes qu'il peut poser.

Il existe donc un gluten « naturel » (issu des céréales panifiables), bon pour la santé et l'équilibre. Et un gluten « artificiel » qui, par son abus, peut conduire à l'intolérance par l'organisme. C'est ce dernier qu'il faut combattre. Deux manières pour cela : ne consommer que des produits bio, d'une part, et dans tous les cas bien lire la liste des ingrédients avant d'acheter quoique ce soit...

Chapitre 1

LE LEVAIN

RECETTE DE BASE

Prenez une tasse de farine, un peu d'eau tiède. (À ce propos, il existe une règle d'or : la somme des trois températures, celle de la farine, celle de la pièce où vous travaillez, celle de l'eau, doit être de 60°. L'eau sera un peu plus chaude en hiver par exemple, sinon elle sera de 25 à 30° environ). Dans un petit saladier, vous allez mélanger petit à petit la farine et l'eau. Avec une cuillère en bois, vous travaillerez assez longtemps. Pour obtenir une pâte très très souple. Comme un sirop très épais. Vous laissez le saladier recouvert d'un linge et d'une petite couverture deux ou trois jours dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air.¹

Deux ou trois jours après, prenez-en de la grosseur d'un petit œuf. Ajoutez une tasse d'eau tiède et délayez bien la pâte. Puis peu à peu, assez de farine pour avoir une pâte très souple que vous pourrez pétrir du bout des doigts sans qu'elle n'y colle trop. Façonnez une boule, grosse comme une orange. Couvrez de la même façon et laissez reposer de nouveau deux ou trois jours.

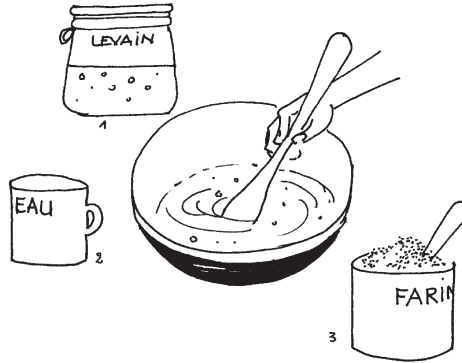
Au bout de ce temps, retravaillez la pâte de la même façon. Si une petite croûte brune et dure s'est formée, retirez-la, rajoutez de toutes façons un peu d'eau tiède, délayez, puis rajoutez de la farine. Pétrissez et remettez sous linge et lainage. Deux ou trois jours encore. Au bout de ce temps vous allez sentir, votre nez au-dessus du bol, une odeur agréable de levure, douce et aigre à la fois. Une odeur de bière... Le levain est prêt. À partir de là, vous allez pouvoir faire votre première fournée.

1. Sur l'intérêt de la fermentation lente grâce au levain naturel, voir page 31.

Chapitre 2

LE PAIN

RECETTE DE BASE



1. Premier jour - le matin, vous prenez le bocal du levain. Dans un grand saladier vous le diluez avec une tasse d'eau tiède, vous ajoutez ce qu'il faut de farine pour obtenir une pâte souple et lisse que vous pétrissez un peu. Vous la laissez fermenter toute la journée sous un torchon et une couverture, dans un endroit tiède. À l'abri des coups de chaud ou des courants d'airs.

