

Les bonnes choses

MARIE FOUGERE

**les
BONS PAINS**

à faire à la maison



utoxie

les bons pains
à faire à la maison

Marie Fougère

collection les bonnes choses

nouvelle édition
**complément
machine à pain**

de la même auteure, dans la même collection

La Cuisine au Fromage de chèvre

La Cuisine de la Courgette

Ma cuisine au miel

Le Menu des écrivains

La Cuisine à la bière

Illustrations : Marie Fougère

© Diffusion Différente, Utovie, 2007

Marie Fougère

LES BONS PAINS

à faire à la maison

avec la participation exceptionnelle de
Daniel Caniou

éditions d'utovie

TABLE ABRÉGÉE

Avant toute chose	5
Les quantités, les proportions	7
Le levain, recette de base	9
Le pain, recette de base	13
Pains de toutes sortes	35
Les épices et les fruits secs	57
D'autres pains	63
Pains sucrés et pains gâteaux	71
Trucs et astuces	87
Avec une machine à pain	89
Témoignages	102
Table détaillée des recettes	105

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 89 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, de recettes 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, celle du pain de base, et beaucoup d'autres qui en partant de cette formule vous amèneront à cuisiner des pains aux saveurs différentes, aux usages variés...

Je n'ai pas voulu rajouter ici tout ce qu'on peut faire à base de pâte à pain (pizzas, tartes diverses, tartes flambées), ou à base de pain, et que vous pourrez facilement trouver ailleurs ou inventer à votre guise : il faut aussi de l'imagination pour faire de la cuisine.

LES QUANTITÉS LES PROPORTIONS

Pour s'en débarrasser ensuite.

On compte $\frac{3}{8}$ d'eau pour $\frac{5}{8}$ de farine, ou encore, pour un gros pain, 1 kg de farine, 600 g d'eau. Avec ces quantités là, je prépare deux pains dans des moules à cake format 30 x 10 cm.

Et 18 g de sel. En gros... parce que de toutes façons vous mettez et la farine et l'eau peu à peu et à elles deux, sauront vous dire combien il en faut !



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 travaillez 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.

Note : sur l'intérêt de la fermentation lente grâce au levain naturel, voir page 90.

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, gros 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 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.

On dit : œuf - orange - œuf, c'est parce qu'il ne faut pas trop de levain dans la pâte, ça pourrait « aigrir » le pain...

Chaque fois que vous ferez du pain, vous n'oublierez pas de garder gros comme un œuf de cane de pâte crue, et ce PATON ou CHEF sera le LEVAIN de la fournée suivante. C'est la toute première fois que c'est un peu long. Ne vous découragez pas.

C'est de la qualité du levain que dépend beaucoup celle du pain, le levain s'améliore de fournée en fournée, vous verrez.

C'est pour cela que je conseille souvent aux apprentis boulangers de se procurer - au moins la première fois - du LEVAIN. Les boulangers bios sur les marchés, les foires ou les salons, ne vous le refuseront pas.

Si vous faites votre levain vous-même, il se peut que vous trouviez - la première fois - votre pain trop serré, peu levé, sec. N'en faites que de petites quantités au début... Petit à petit vous verrez, ça ira mieux. Persévérez.

Pour préparer le levain certains ajoutent du miel, de l'huile ou du sel. Cela n'aide rien, au contraire.

Le levain, entre deux fournées, doit être conservé au frais dans un bocal de verre par exemple, avec un couvercle posé dessus (pas de fermeture hermétique). Je le laisse dans le bas du réfrigérateur, qu'il ne soit pas au voisinage de levures ou moisissures (fromage par exemple). Si vous faites le pain tous les 8 ou 10 jours, pas de problème, si c'est plus long vous avez tout intérêt à le retravailler (eau tiède, farine et pétrissage) entre deux fournées.

Si vous faites cela, pensez à l'œuf, à l'orange. C'est-à-dire ne gardez du levain que la quantité nécessaire.

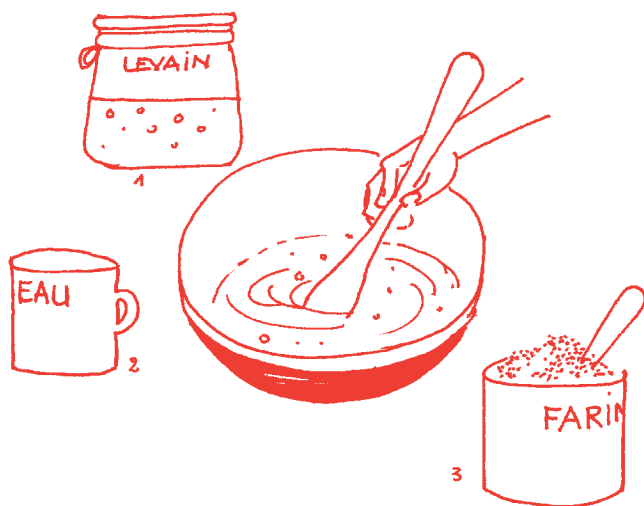
TROP peut nuire.

(Vous pouvez en donner à un ami qui voudrait lui aussi faire son pain...)



LE PAIN

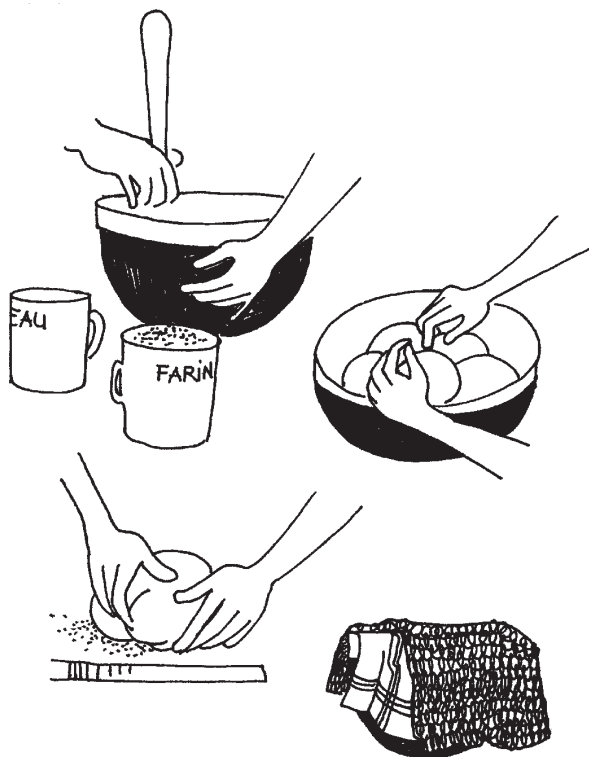
Recette de base



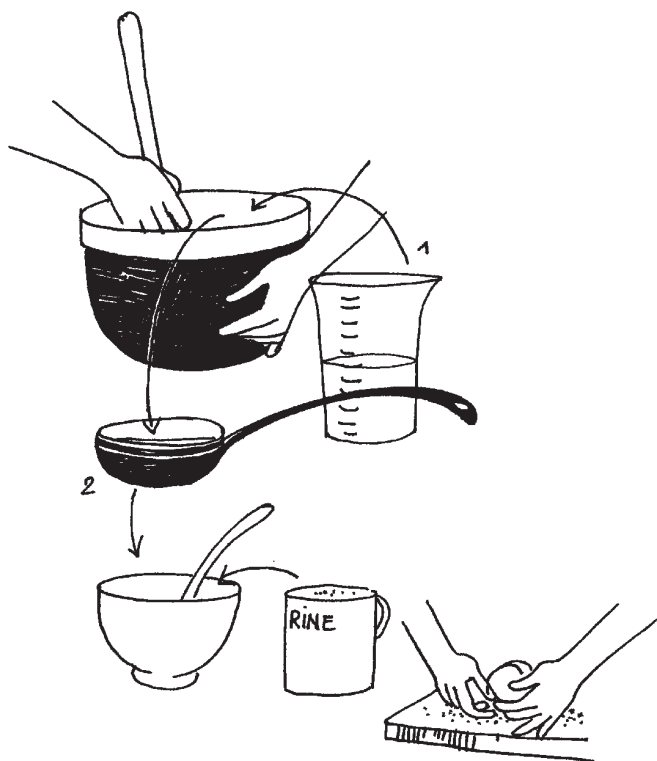
1. Premier jour - le matin, vous prenez le bocal du levain. Dans un grand saladier vous le diluez avec une tasse d'eau tiède, vous ajoutez ce qu'il faut de farine pour obtenir une pâte souple et lisse que vous pétrissez un peu. Vous la laisserez fermenter toute la journée sous un torchon et une couverture,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



2. Le soir du même jour vous renouvelez l'opération. Linge et lamage. Dans un endroit tiède pour la nuit.



3. Le lendemain matin au levain dans le saladier, vous ajoutez environ 1/4 litre d'eau tiède. Mélangez bien avec une cuillère en bois. Que le mélange soit lisse. Sans grumeaux.



4. À cet instant du travail, et avant de rien ajouter prenez une louche du mélange, travaillez-la à part en ajoutant ce qu'il faut de farine pour lui redonner la consistance souple lisse élastique du levain. Laissez monter dans un bocal et au bout de la journée, remettez-le au frais : vous avez gardé le levain de la prochaine fois.

N'oubliez pas, sans cela il vous faudrait tout recommencer à partir du début, et c'est quand même long.



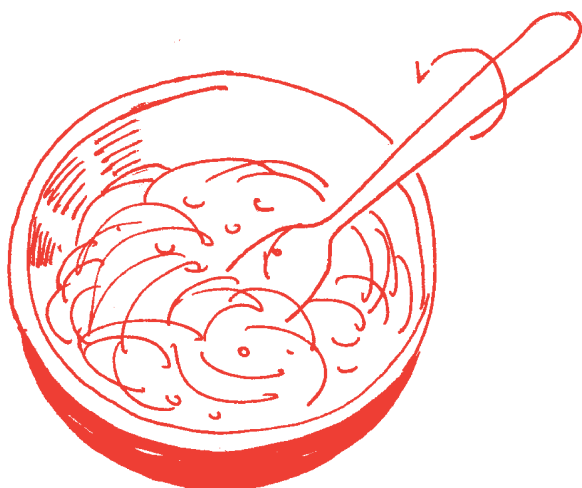
Si je garde le levain à ce moment, et non au moment d'enfourner, un peu de pâte crue, c'est pour éviter que ce levain ne soit salé. Vous pourrez - je me répète - saler le pain, mais cela ne sert à rien de saler le levain.

5. Continuons : reprenez le grand saladier. Ajoutez à la pâte déjà bien liquide un peu d'eau dans laquelle vous aurez mis à fondre une cuillerée à café de gros sel (1/4 litre pour 2 pains par exemple).

À la cuillère travaillez ce mélange en versant peu à peu la farine.

Comme l'explique James, ce moment du travail est un des plus importants - vous ajoutez la farine cuillère par cuillère en mélangeant longuement - ça prend du temps mais vous allez voir se former, crever à la surface de petites bulles, comme si le levain travaillait avec vous. À son rythme.





Vous allez travailler cette pâte à la cuillère le plus longtemps possible. Au bout d'un moment, puisque vous ajoutez de la farine régulièrement, la pâte est trop épaisse. Vous ne pouvez presque plus bouger la cuillère.

Un boulanger m'a conseillé de laisser à ce moment-là la pâte reposer 5 à 10 minutes, le temps pour la farine de « boire l'eau ».

En effet, au bout de ce temps vous constaterez que la pâte n'est presque plus collante du tout.

C'est à cet instant de la recette que viendront s'ajouter les différents éléments qui constituent les recettes plus élaborées que vous trouverez plus loin. S'il y a des exceptions, des particularités, vous les trouverez dans le corps de chaque recette.

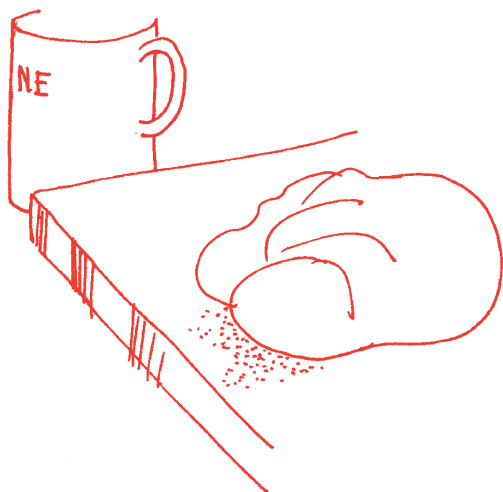
6. La pâte est maintenant assez ferme pour que vous puissiez continuer le pétrissage sur une planche farinée.

À côté de vous sur la table, vous avez gardé la farine. Vous allez procéder au pétrissage proprement dit. Si la pâte colle aux doigts, vous mettrez un peu de farine sur vos mains plutôt que dans la pâte, attention à ce qu'elle ne devienne pas trop sèche, ni trop dure.

C'est souvent ici que les débutants ratent leur pain : j'insiste, la pâte doit rester tout à fait souple, complètement élastique. **NE RAJOUTEZ PAS TROP DE FARINE.**

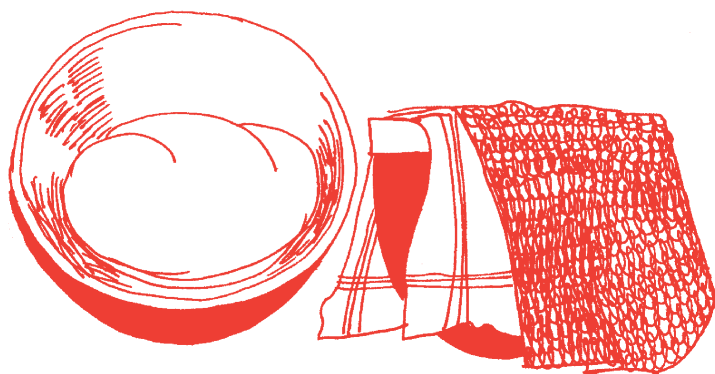
Vous faites une boule, vous la ramenez vers vous en la pliant, comme si vous faisiez un chausson aux pommes, des paumes vous écrasez la pâte, en repoussant l'air emmagasiné vers le fond du pli. Vous recommencez, après avoir donné un quart de tour à la pâte... Vous l'étirez, vous tapez la boule sur la table, vous recommencez. (Voir des-sins.)

Allez-y avec douceur, profondément, mais sans à coups.





Quand au bout de 10 ou 15 minutes, vous en avez assez et que la pâte vous semble bien, bien élastique, ni trop sèche, ni collante, BIEN SOUPLE, bien lisse, vous la déposez dans le grand saladier fariné, vous recouvrez d'un torchon et d'une couverture et vous laissez monter. Combien de temps ? disons que la pâte doit doubler de volume, ça prendra le temps qu'il faudra, sans la brusquer, au tiède, 2 ou 3 heures en été, (jamais en plein soleil), 5 à 6 heures en hiver (si votre maison est peu chauffée).



7. Quand la pâte a monté et doublé de volume, vous la reprenez.

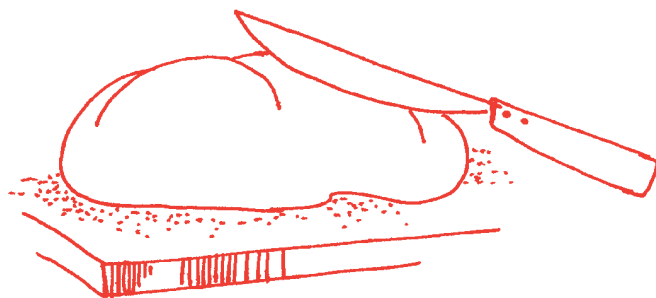


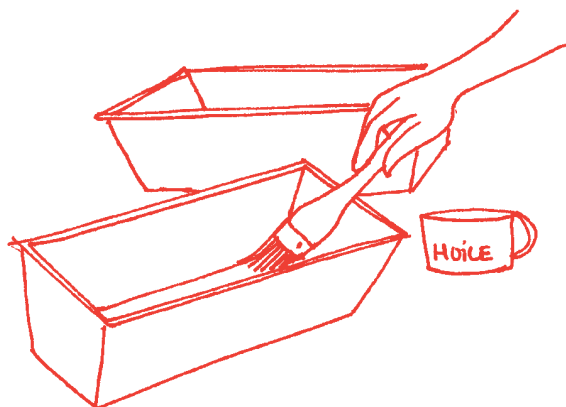
Vous la décollez des bords en grattant bien, vous formez une nouvelle boule, vous pliez, vous écrasez.

Attention à ne pas rajouter de farine, juste un peu sur les mains si ça colle.

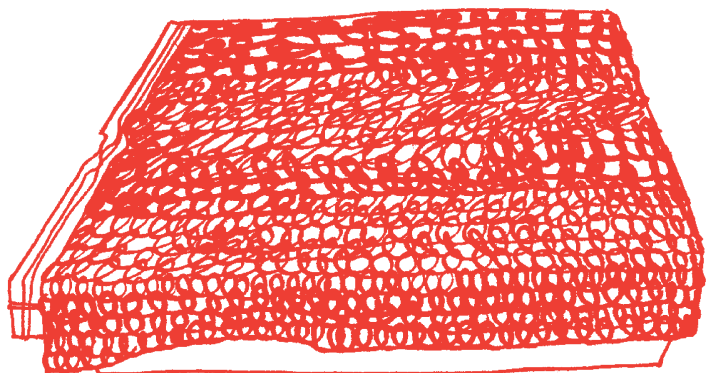


Si vous avez préparé de quoi faire plusieurs pains c'est maintenant que vous allez partager la pâte. En deux parties, et vous travaillez une dernière fois chaque partie avant de la déposer dans un moule huilé au pinceau et légèrement fariné.



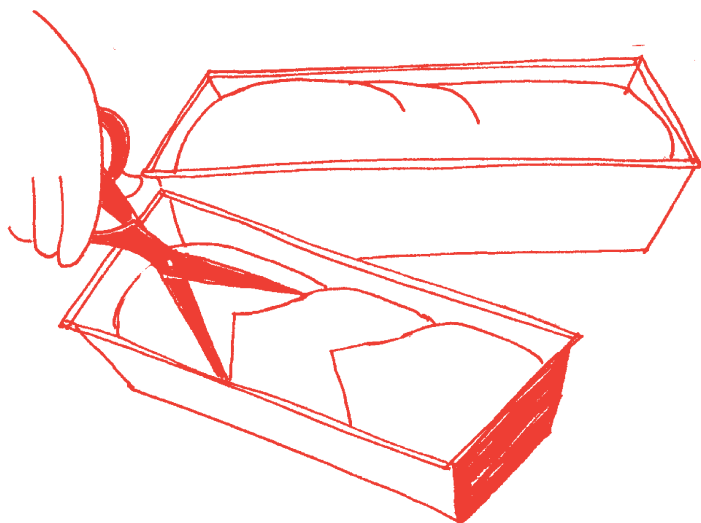


Le pain doit prendre bien sa place au fond du moule sans dépasser la mi-hauteur. Couvrez encore d'un linge et d'un lainage et laissez lever une dernière fois, que le pain monte presque en haut du moule mais pas tout à fait (comptez une heure en été, deux à trois en hiver).



Juste avant allumez le four. Glissez au fond du four une coupelle (un ramequin) pleine d'eau bouillante, pour éviter un trop grand dessèchement de la croûte. Th. 9, préchauffez 20 minutes. Baissez le thermostat à 7

Juste avant d'enfourner les pains, avec une lame de rasoir, un couteau bien aiguisé, ou une grande paire de ciseaux, entaillez sur 1/2 cm de profondeur le dessus des pains, 3 ou 4 traits en biais. Vous passez sur le dessus un pinceau bien mouillé, et au four, grille plutôt vers le bas du four.



Laissez cuire environ 45 mn, retournez les pains, soit en les posant sur la grille soit en les retournant dans les moules.

Effectuez ce retournement avec beaucoup de douceur : la pâte bien cuite de l'extérieur et celle encore molle du dedans pourraient sous le choc se dissocier et vous auriez des pains fissurés de l'intérieur en refroidissant !

Baissez encore le thermostat à 5-6 et terminez la cuisson, encore 10 à 15 minutes : les pains sont cuits quand ça sent vraiment bon, quand sous l'index recourbé ils sonnent creux comme une porte de bois, quand ils sont dorés... Sortez-les du four, enroulez-les dans des torchons et laissez refroidir...

Dites-moi si c'est bon ?

La toute première fournée, et je vous l'ai déjà dit, le levain est moins actif, il se peut que votre pain soit trop compact, mal levé... surtout ne vous découragez pas, recommencez, je suis sûre que la seconde ou la troisième fois ce sera mieux.

D'abord vous allez trouver le coup de main, des astuces rien qu'à vous, vous adapter à votre four, à vos moules, et apprécier vraiment ce pain, le vôtre.

Les recettes qui suivent partent toutes de cette recette de base. Ce sont celles du pain avec quelque chose en plus, des pains pour toutes sortes de mets ou d'occasions.



D'autres farines, seigle, maïs, millet, épeautre, riz, sarrasin ou châtaignes, des grains, germés, écrasés, en flocons, des œufs, du lait, des épices, des algues ou des légumes, des matières grasses, ou des sucres.

Les ustensiles dont vous aurez besoin, de grands saladiers de terre ou de verre, des cuillères de bois, une grande planche de bois qui ne servira qu'à cet usage, bien lisse, à la rigueur une toile cirée, des moules, moules à cake rectangulaires en aluminium, moules en terre ou même pots de fleurs non vernissés, moules en verre, rectangulaires ou ronds... vous verrez bien à la longue.

Les recettes d'ici, prenez-les comme tremplins, n'hésitez jamais à les adapter, les mélanger, les simplifier ou les enluminer. Quand je dis « sucre » et que vous avez envie de miel ou de mélasse, écoutez-vous.

Ma mère sifflait toujours *L'Internationale* en touillant ses confitures de mûres, c'est pour la couleur rouge, nous disait-elle, chantez votre petite chanson à vous en pétrissant la pâte, c'est peut-être au fond le seul élément qui soit vraiment indispensable

Machine à pain : voir page 98.

PAINS
de
TOUTES SORTES



pain de seigle

La farine de seigle contient moins de gluten que celle de blé. Elle donne un pain plus dense mais aussi plus moelleux. Une bonne proportion sera 1/3 de farine de seigle pour 2/3 de farine de blé. Si vous inversez ces proportions, il faudra augmenter sensiblement le temps de pétrissage, 30 à 40 minutes. En gros. Le temps de fermentation est aussi plus long. Vous pourrez préparer le pain le soir et le laisser "monter" toute la nuit par exemple. Vous mélangerez les farines à sec dans un saladier avant de vous référer à la recette de base. Au moment d'enfourner, dessinez un léger quadrillage à la surface du pain avec une lame de rasoir.

Machine à pain : voir page 98.

pain de seigle échaudé

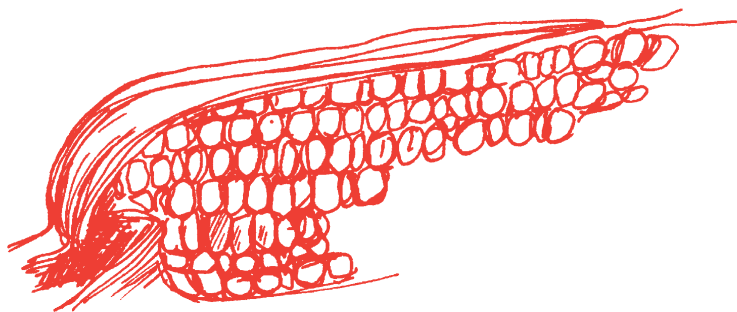
Ce mot d'échaudé a un petit goût de vieux : il s'agit simplement de verser de l'eau bouillante (1/2 litre d'eau pour 400 g de farine) sur la farine de seigle dans un grand saladier et de laisser reposer toute la nuit. Le lendemain, à cette farine de seigle, on ajoute la farine de blé, puis le levain et on procède normalement.

Cette méthode de farine échaudée donnerait au pain un arôme plus relevé et lui permettrait de se conserver plus longtemps... On peut l'appliquer aussi aux autres types de farine.

pain de maïs

La farine de maïs donne au pain une texture plus friable, elle lui donne aussi un petit goût sucré. N'en mettez pas trop, 100 g de farine de maïs pour 400 g de farine de blé suffiront, et pour atténuer le côté friable et croquant du maïs, vous remplacerez un peu de l'eau par 1,5 dl de yaourt.

Mélangez les farines à sec, et fouettez le yaourt dans une tasse d'eau. La pâte doit rester assez humide. Vous pourrez y ajouter une cuillerée à soupe d'herbes aromatiques (persil ciboulette, estragon mais aussi thym ou menthe) ciselées.



pain d'orge

Faites griller à la poêle la farine d'orge avant de l'ajouter, refroidie, à la farine de blé. Elle donnera au pain un goût de gâteau, moelleux et sucré. Le pain d'orge lève mal et peu, vous aurez donc tout intérêt à faire des pains peu épais, ronds ou ovales.

Quand vous aurez pétri les pains pour la seconde fois, avant de les laisser remonter, vous les humidifiez au pinceau, et vous faites adhérer sur toute leur surface des graines de sésame.

Bonus. *Exception : vous les laissez cuire moins longtemps et vous pourrez les manger presque chauds.*

Machine à pain : voir page 98.

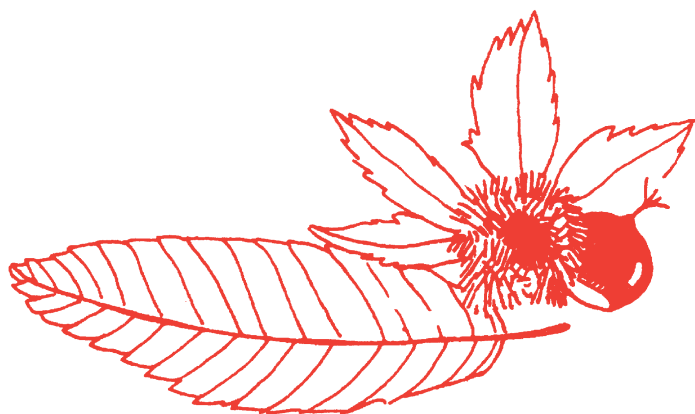
pain de sarrasin

N'en mettez pas trop, c'est vraiment un pain consistant...
et vous comprendrez ici pourquoi le sarrasin a ce nom de
blé noir.



pain de châtaigne

La farine de châtaigne n'est pas vraiment panifiable, 100 g pour 400 g de farine de blé, c'est déjà beaucoup. Un pain serré et sucré.



pain d'épeautre

500 g de farine d'épeautre, pour une tasse de levain, et 1/2 litre d'eau. On peut ajouter une cuillerée à soupe d'huile d'olive, et quelques grains de fenugrec. Suivre la recette de base.

L'épeautre demande un temps de pétrissage plus long. Un goût de pâte sablée, très légèrement sucré.

Bonus. *Attention : on a tendance à proposer à la vente n'importe quoi sous le nom d'épeautre. On trouve ainsi soit du blé tout bête, soit un blé d'hiver rouge du nord... Il est important de savoir que seul le petit épeautre (appelé aussi blé de montagne) présente toutes les qualités requises. Et pour être tranquille commandez donc votre petit épeautre chez l'ami Claude Mabilie (04200 Les Omergues. Tél. 04 92 62 01 72 après 20 h.)*

pain de flocons et de grains

Les grains complets et grains décortiqués doivent être concassés et cuits ou trempés avant d'être mélangés à la pâte. Toutes les inventions les fantaisies sont à suivre. Avec beaucoup d'intérêt.



pain aux germes de blé

Mettre le blé à germer. En prendre 150 g pour 400 g de farine de blé. Le mélanger à la farine.

pain au riz

Un bol de riz cuit et bien égoutté. Mélangé à la farine, pour un pain presque élastique.



pain aux orties

Enfilez vos gants et allez ramasser les sommités tendres et vertes des orties. Lavez-les rapidement sous l'eau courante, épongez-les dans un torchon. Hachez-les finement - mettez-les dans un grand bocal et coupez-les là-dedans avec des ciseaux. Il en faut la valeur d'un grand bol pour 500 g de farine. A dire vrai, ça n'a pas un goût très prononcé, mais qu'est-ce que c'est joli, ces petits points verts dans le pain... Vous les ajoutez en même temps que la farine.



pain aux carottes

Râpez 3 ou 4 carottes. Ajoutez-les à la pâte à pain quand elle est encore liquide. Les carottes râpées vont donner une belle couleur au pain, le faire plus tendre, il risque de se conserver moins longtemps, mais pourquoi voudriez-vous attendre quand c'est si bon tout frais... Aux carottes râpées vous pourrez ajouter un oignon également râpé et une cuillerée à soupe ou deux de fines herbes.

Machine à pain : voir page 98.

pain aux courgettes

Lavez, essuyez une courgette, et râpez-la grossièrement sans l'éplucher. Ajoutez-la à la pâte à pain avant pétrissage avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une bonne poignée d'amandes effilées, ou de graines de tournesol et deux cuillerées à café de thym frais émietté.

Bonus. Fameux avec une ratatouille.



pain au potimarron

Coupez le potimarron en cubes, sans l'éplucher, et faites le cuire dans un tout petit peu d'eau avec un soupçon de cannelle. Passez au presse-purée. Ajoutez un zeste de citron et la purée à la pâte à pain encore liquide. Ajoutez le reste de farine et pétrissez normalement.

Si vous avez envie d'un pain sucré, vous pourrez ajouter une grosse poignée de raisins secs et une cuillerée à soupe de sucre.

Bonus. *Si au lieu du potimarron vous vous servez de citrouille, pensez à l'éplucher avant de la mettre à cuire.*

Machine à pain : voir page 98.

pain d'herbes

Dans un bocal à confiture par exemple, vous allez mettre : un bouquet de persil, quelques feuilles de basilic, de l'origan ou de la marjolaine, du cerfeuil, de l'estragon du thym, de la menthe, de la ciboulette. Pas forcément de tout, ni dans les mêmes proportions, cela dépendra de ce que vous aurez au jardin ou sur le balcon. Du thym, j'allais l'oublier, de la sauge tout ce qui sent bon qui parfume et qui est comestible. Avec une paire de ciseaux vous allez hacher, à même le bocal, les herbes le plus finement possible sans aller jusqu'à la purée, surtout pas. Vous ajouterez ces herbes ciselées à la pâte à pain encore liquide. Pour ce pain aux herbes, il faut absolument réaliser deux sortes de recettes : la première avec un bouquet d'herbes, un festival, un feu d'artifice de saveurs, les autres en prenant chaque herbe une à une, pour savourer, pour en faire le tour, pain au romarin, pain à la menthe ou pain à l'estragon. Et dites-vous bien qu'il existe au moins 6 sortes de menthe, et combien de basilic...

pain aux oignons

2 ou 3 gros oignons. Épluchez et émincez. Hachez grossièrement. Dans une casserole faites bouillir 1/4 litre d'eau et jetez-y les oignons 2 mn pour les faire blanchir. Retirez du feu. Égouttez les oignons mais gardez l'eau et laissez-la tiédir. C'est avec cette eau que vous allez rallonger le levain. (En rajouter si nécessaire). Ajoutez ensuite les oignons et continuez comme pour la recette de base.



pain aux olives vertes

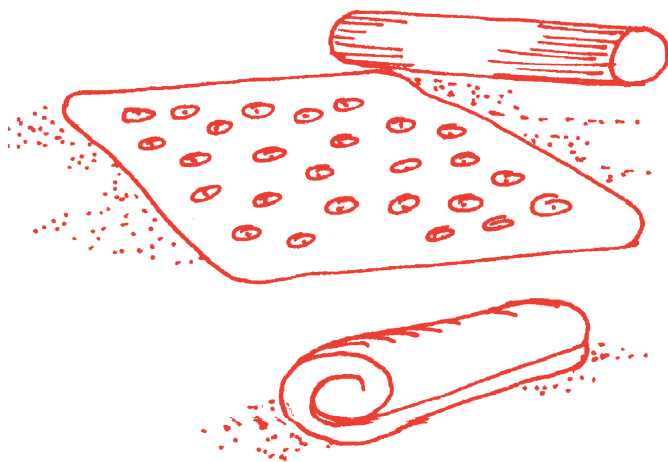
Recette de base. Quand la pâte à pain a déjà monté une fois, vous allez effectuer le second pétrissage. Quand il est terminé au lieu de mettre la pâte dans son moule pour la dernière fermentation, vous l'étendez au rouleau sur la planche. Sur une épaisseur de 2 cm environ, en lui donnant la forme d'un grand rectangle. Sur la pâte vous allez répartir environ 75 g d'olives vertes, dénoyautées, farcies ou non, au poivron ou aux anchois par exemple et coupées en rondelles, 3 ou 4 tranches par olives. Roulez la pâte comme pour un biscuit sur la grande longueur et déposez ce boudin soit dans un moule à cake assez long soit enroulé sur lui-même dans un plat rond. Comme si vous vouliez dessiner un anneau ou un O. Les deux bouts du pain collés l'un contre l'autre. Laissez monter, et enfournez, voir recette de base.

Bonus. *Vous pourriez ajouter en même temps que les olives quelques petits copeaux de feta.*

Machine à pain : voir page 99.

pain aux olives noires

Procédez comme pour les olives vertes, exactement ; le pain est encore plus goûteux, un peu sombre et presque gras. Fameux.



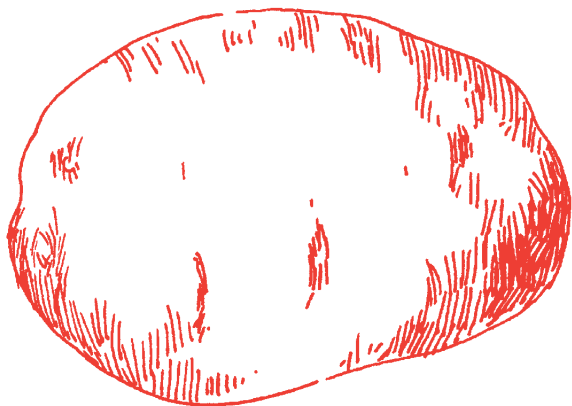
Machine à pain : voir page 99.

pain aux pommes

Lavez et râpez sans les éplucher deux ou trois pommes. Ajoutez-les à la pâte à pain encore liquide puis suivez la recette de base. Les pommes font un pain très frais, à peine un peu sucré. Vous pourriez mélanger pommes et carottes, mais essayez d'abord uniquement avec les pommes pour en bien savourer le goût. Pendant qu'on y est et pour un pain de goûter, on peut remplacer l'eau tiède dans le levain par du jus de pomme.

pain aux pommes de terre

Préparez une purée avec 3 ou 4 pommes de terre. Bien sèche. Ajoutez-la à la pâte à pain encore liquide. On peut également ajouter, ça se marie bien avec, une tasse de boulghour ou de gros couscous après l'avoir fait gonfler un quart d'heure avec de l'eau bouillante.



pain aux tomates

A l'essayer, je n'ai pas trouvé un goût bien particulier à ce pain, mais il vaut le coup d'oeil... Rose, comme une mousse de crevettes, et si on lui ajoute du persil haché c'est encore plus joli. Rien que pour ça... Dans un bocal vous passez au mixer 2 grosses tomates épluchées.

Faites tiédir et remplacez par ce jus l'eau dont vous avez besoin pour faire le pain.

Bonus. *J'avoue que je n'ai pas essayé le pain au chou, à la betterave, à l'échalote ou à l'ail...*

Ou d'autres. Mais je fais toujours mon pain et j'ai la vie devant moi. Vous aussi.

Si vous trouvez quelque chose de très bon, vous m'écrirez.

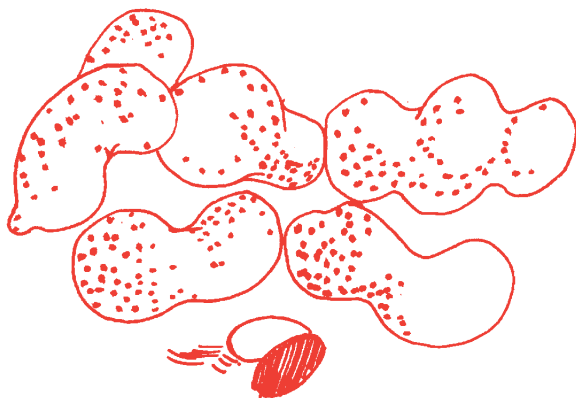
Machine à pain : voir page 99.

LES EPICES LES FRUITS SECS



pain aux cacahuètes

Pour 400 g de farine, vous faites chauffer 1/4 de litre d'eau, dès qu'elle bout, vous y diluez 30 g de beurre de cacahuètes, et laissez tiédir. Pendant ce temps vous hachez finement 30 g de cacahuètes non salées, vous les mélangez avec 30 g de flocons d'avoine, un peu de sel un peu de sucre et vous versez l'eau tiède dessus. Vous ajoutez ce mélange à la farine et au levain. Pour faire joli, vous réservez quelques cacahuètes que vous enfoncez dans le pain juste avant d'enfourner.



pain aux épices

Pour les épices vous allez procéder comme pour le pain aux herbes : ou bien tout mélanger, ou bien y aller avec discrétion en improvisant des mariages à votre idée.

Il y a le cumin, ou les "graines à roussir" mélange créole de cumin, fenugrec et moutarde.

L'anis, la girofle, le curcuma qui est d'un si beau jaune. La cannelle et la muscade. Les graines de sésame, qu'on peut mettre dans le pain mais aussi tout autour. Le gingembre et son goût de savon. La cardamome qui sent le poivre, le fenouil, la coriandre et la nigelle, les graines de pavot, comme en Roumanie, vous en trouverez d'autres. Pour les proportions, à vous de voir, vous les utiliserez telles quelles (cumin...), ou bien moulues (clous de girofle...).

Bonus. *On pourrait ajouter ici toutes les herbes séchées.*

pain aux noix

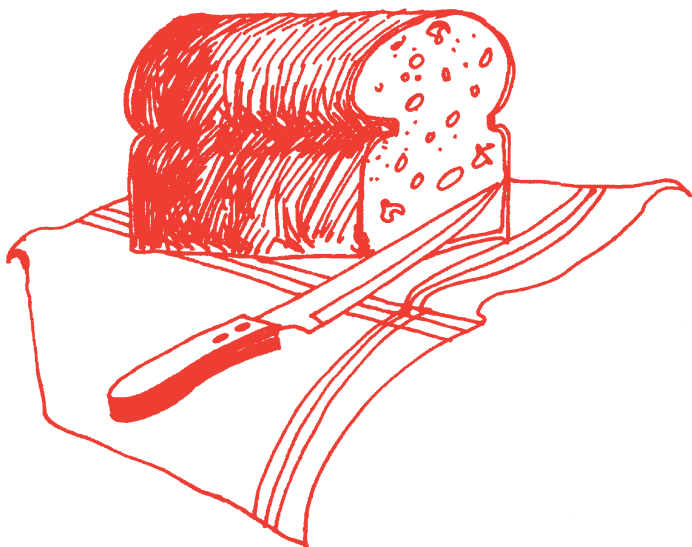
Un grand classique, mais c'est vrai que sa saveur est exceptionnelle. Pour un pain d'environ 700 g vous allez préparer un grand bol de cerneaux et les hacher grossièrement. Les faire tremper la veille dans un grand bol d'eau. Se servir de cette eau pour le pain. Ajoutez les noix à la pâte encore liquide.

pain aux fruits secs

Des pruneaux dénoyautés et hachés, avec une poignée d'amandes concassées.

Des raisins secs, des abricots secs hachés, des écorces d'oranges confites hachées finement.

Bonus. *Mais encore : bananes, pommes, poires, dattes ou noisettes.*



pain au citron

Le jus d'un citron ajouté à l'eau, et le zeste râpé ajouté à la pâte encore liquide.

Ce pain est tout à fait bien pour servir avec des huîtres et autres fruits de mer. Avec un mélange de farines de seigle et de blé.



D'AUTRES PAINS



pain aux lardons

150 g de tout petits lardons revenus une dizaine de minutes à la poêle. Mis à tiédir et ajoutés à la pâte encore liquide

Machine à pain : voir page 99.



pains aux algues

Prenez des algues iziki. Faites-les gonfler une dizaine de minutes dans de l'eau froide. Egouttez-les en réservant l'eau de trempage. Chauffez un peu d'huile dans une casserole et ajoutez les algues. Faites revenir quelques minutes, ajoutez l'eau de trempage et laissez cuire tout doucement une demi-heure au moins. Laissez tiédir et ajoutez à la pâte encore liquide.

Un bol d'algues cuites pour un pain.

pain à la bière

De la bière brune, une cuillerée à café de sucre ou de miel, faites tiédir.

Délaissez le levain avec la bière et procédez ensuite comme pour la recette de base.

Bonus. *On peut ajouter un peu de cumin, cela accentuera le charme nordique de ce pain.*



pain au fromage

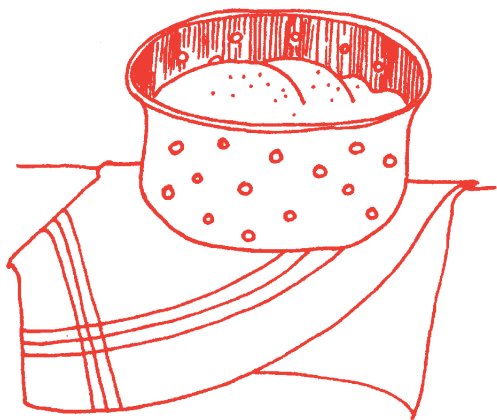
150 g de fromage cheddar fort, une pomme de terre râpée crue.

Ou bien 150 g de gruyère râpé, ou un fromage de chèvre bien sec et réduit en poudre.

Machine à pain : voir page 99.

pain au fromage blanc

Faites tiédir 1/4 de litre de lait, et délayez avec 100 g de fromage blanc. Ajoutez-le à la pâte encore liquide. Prenez moitié farine d'épeautre et moitié farine de blé. Vous pourrez ajouter 4 cuillerées à soupe de graines de sésame.

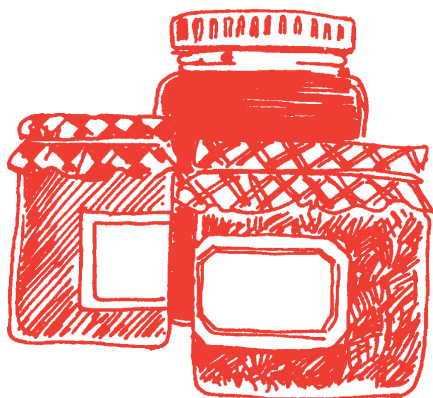


pain au yaourt

Faites tiédir l'eau, ajoutez-y un yaourt, une cuillerée à soupe d'huile et si vous aimez 3 cuillerées à soupe de cumin.

PAINS SUCRÉS ET PAINS GÂTEAUX

*Plus tout à fait pain, mais pas encore brioche, ce sont des
pains pour le goûter ou pour le petit-déjeuner.
Des pains qui appellent la confiture.*



Le principe de base, c'est de remplacer l'eau par du lait, d'ajouter du beurre ou de la matière grasse, des œufs et du sucre, ou du miel.

Pour 500 g de farine vous compterez 1/4 de litre de lait, 2 œufs et 100 g de beurre. En gros.

Si vous n'avez qu'un œuf et plus de beurre vous pouvez quand même essayer.

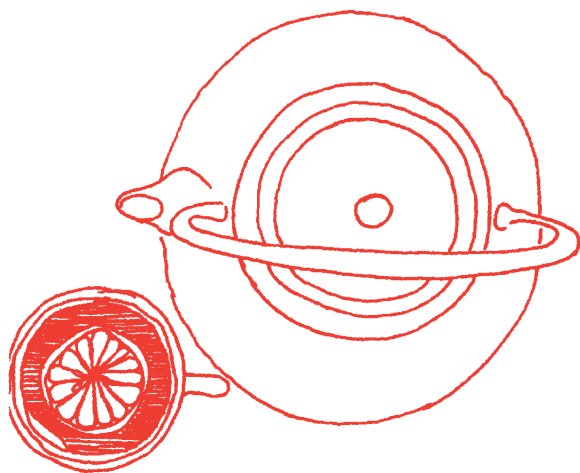
Vous faites tiédir le lait, pendant que le beurre fond dedans tout doucement. Faites bien attention à ce que le mélange ne soit pas trop chaud au moment où vous l'utiliserez. Versez sur le levain, délayez, ajoutez le sucre, et comme vous voulez : raisins secs, écorces d'oranges confites, fruits secs hachés, amandes, noisettes ou noix de coco râpée.

Parfumez à la cannelle ou à l'anis.

Le pain gâteau lève moins vite que les autres pains, mais il cuit plus vite. Dans le four et sous le moule pensez à mettre une plaque pour éviter que le fond ne brûle. Ne retournez pas les pains gâteaux, ils sont très fragiles, et attendez le lendemain pour pouvoir faire de jolies tranches.

au citron

Pour 500 g de farine, le zeste de deux citrons, 2 verres de lait, 100 g de beurre, 1 œuf, et 3 cuillerées à soupe de sirop d'érable.



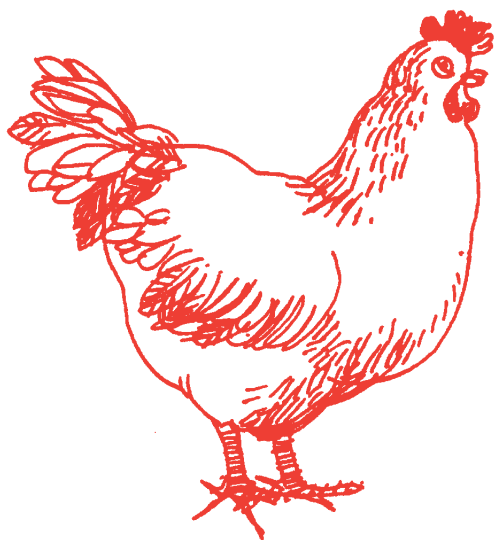
pain de Noël à l'anis

1/4 de litre de lait, 250 g de beurre et trois cuillerées à soupe d'anis vert en grains pour 500 g de farine.

Façonnez le pain en couronne, dorez avec un jaune d'œuf ou du lait.

pain de Pâques

N'importe quel pain : il faut en tous cas y enfoncer des œufs durs et colorés (cuits avec des pelures d'oignons ils sont rouges) le façonner en couronne, en tresse ou en croix, et le cuire doré à point. Pour tresser un pain, il faut diviser la pâte en trois parties égales, façonner un boudin bien long avec chaque morceau, serrer les trois têtes des boudins et tresser comme avec un ruban. Collez les extrémités avec un peu d'eau et faites lever sous un torchon. Cuire sur plaque graissée et farinée.

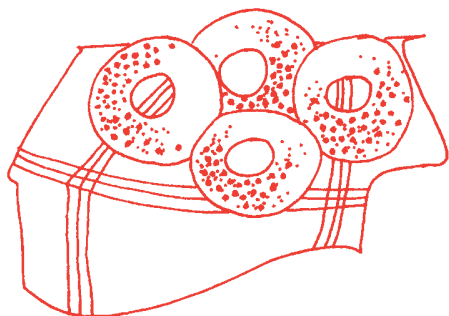


pain farci de cannelle

Pour 500 g de farine, 1/4 de litre de lait, 50 g de beurre 50 g de sucre. Procédez comme pour le pain gâteau. Après la première fermentation, pétrissez, étendez la pâte au rouleau en lui donnant la forme d'un rectangle. Dans un petit saladier, mélangez 3 cuillerées à soupe de beurre mou, avec 3 cuillerées à soupe de sucre, et 1 cuillerée à café de cannelle moulue. Quand le mélange est bien lisse, tartinez toute la surface du pain. Roulez-le ensuite sur lui-même, et laissez monter sous un torchon.

A la farce à la cannelle, vous pouvez ajouter des fruits secs hachés.

Bonus. Si vous préférez faire des petits pains, vous pouvez couper en tranches épaisses le pain dès que vous l'avez roulé, déposez-les dans de petits moules individuels et laissez monter sous torchon avant d'enfourner. Le temps de cuisson sera beaucoup moins long.



petits pains suédois

Pour 500 g de farine, moitié seigle, moitié blé, 1/4 de litre de lait. Sel, cumin. Procédez comme pour la recette de base, en remplaçant l'eau par le lait. Ajoutez le cumin.

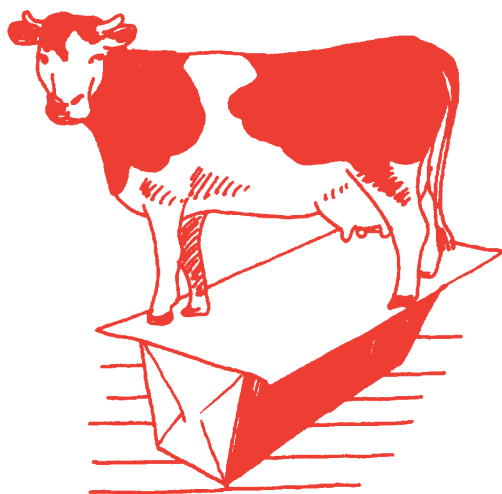
Après la première fermentation, pétrissez le pain. Séparez la pâte en une douzaine de portions. Faites-en douze boules. Farinez le plan de travail avec de la farine de seigle, abaissez au rouleau chaque boulette pour obtenir un rond d'environ 20 cm de diamètre. Pour abaisser plus facilement, retournez chaque disque plusieurs fois en l'aplatissant. Au centre de chaque disque faites un trou avec un verre à liqueur ou un emporte-pièce. Posez chaque rondelle sur une plaque beurrée et farinée. Allumez le four, pendant qu'il chauffe, les galettes vont continuer de lever.

Faites les cuire en plusieurs fois pour qu'elles ne se collent pas entre elles. Laissez refroidir sur grille. Mais n'attendez pas trop pour les manger.

pain de mie

Procédez comme pour la recette de base en remplaçant l'eau par du lait. Faites cuire votre pain dans un moule à cake en métal, bien beurré. Commencez la cuisson à four doux, quand la pâte a monté un peu, qu'elle atteint presque le haut du moule, posez dessus une plaque en métal qui fasse couvercle complètement, posez encore si la plaque n'est pas assez lourde un ou deux gros cailloux, augmentez la chaleur du four, laissez cuire encore 30 à 40 minutes.

C'est le couvercle qui va tasser la pâte et lui donner l'apparence d'un pain de mie, sans bulles. Attendez le lendemain pour pouvoir couper de jolies tranches.



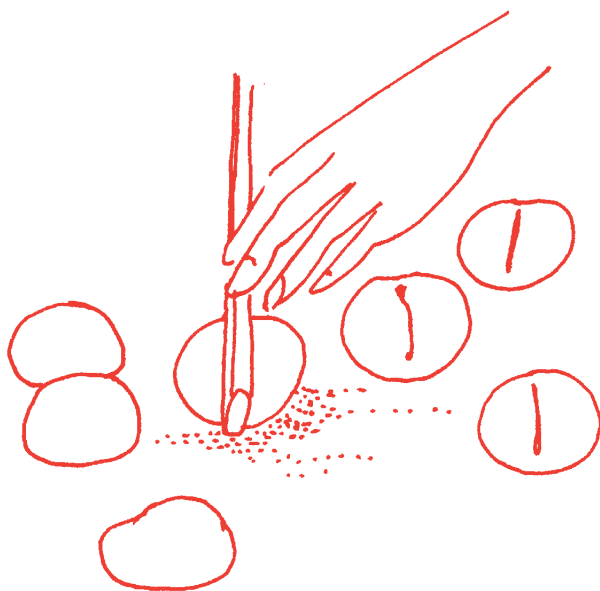
pains au chocolat

Ces petits pains - bons à consommer sitôt leur sortie du four - seront préparés pour le goûter le jour où vous ferez le pain... N'en faites pas trop sauf si vous avez une colonie de vacances à la maison.

Prenez une louche du levain (voir paragraphe 5 dans la fabrication du pain, page 18), réservez. Dans une casserole faites tiédir très doucement 1/4 de litre de petit lait (ou moitié lait moitié yaourt) avec une grosse cuillerée de beurre. Quand le beurre est fondu retirez du feu. Laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange soit tiède (20-25° environ), ajoutez alors un gros œuf, 2 cuillerées à soupe de sucre. Faites mousser le mélange au mixer et procédez comme pour le pain (au paragraphe 5, vous ajouterez cette préparation au lieu de l'eau salée).

Quand la pâte aura monté une première fois, étendez-la au rouleau sur une surface farinée. Au-dessus vous râpez grossièrement 100 g de chocolat noir. Reprenez la pâte en boule, pétrissez encore un peu et façonnez une dizaine de boules d'environ 6 cm de diamètre. Laissez lever une heure ou deux sur plaque huilée farinée et sous un linge, au tiède.

Juste avant d'enfourner, avec le manche d'une cuillère en bois fariné, vous fendrez chaque boulette sans aller jusqu'à la plaque. Dorez à l'œuf au pinceau et enfournez. A manger tiède.



avec du petit lait

Je ne sais pas si vous êtes comme moi : je prépare du fromage blanc (1 litre de lait frais à 30°, 3 gouttes de présure et 24 heures). Une fois le fromage égoutté, je ne sais que faire du « petit lait ». J'en mets dans les blinis, j'en donne au chat... il en reste. J'ai voulu m'en servir pour faire le pain. C'est très bon. Le pain est peut-être plus souple.

Vous ferez tiédir doucement le petit lait et l'emploierez en guise d'eau, après avoir gardé le pâton/levain de la prochaine fois.

1/2 litre de petit lait pour 2 pains dans des moules à cake de 30 x 10 cm.

Bonus. *Quelles sont les vertus du petit lait ? Elles doivent sûrement passer dans le pain.*

brioche

Faites fondre très doucement dans 1/4 de litre de lait - ou moitié-moitié lait et petit lait - 150 g de beurre. Laissez tiédir. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre, 1/2 cuillerée à café de sel, 4 œufs entiers. Battez le mélange au fouet pour qu'il soit bien crémeux.

Prenez gros comme un œuf de levain. Ajoutez petit à petit le mélange lait-œufs-beurre (vous pouvez vous servir du fouet mais à petite vitesse). En travaillant bien, ajoutez enfin la farine, peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte souple. Pétrissez un peu. Faites lever sous torchon et linge dans un endroit tiède.

Dès que la pâte a doublé de volume ou presque, pétrissez de nouveau et recommencez une ou deux fois.

Après un dernier pétrissage, mettez la pâte dans un moule (à brioche ou à cake) huilé et fariné. La pâte ne doit pas dépasser la moitié de la hauteur du moule. Laissez lever une dernière fois. Dorez au pinceau avec un jaune d'œuf battu dans 2 cuillerées à soupe de lait. Enfournez.

Machine à pain : voir page 99.

pains feuilletés au beurre

Pour le goûter. A savourer tièdes.

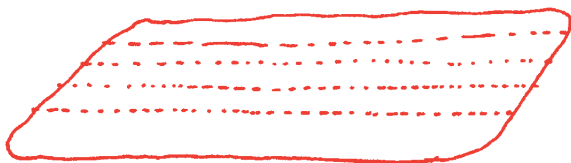
Pour une louche de levain.

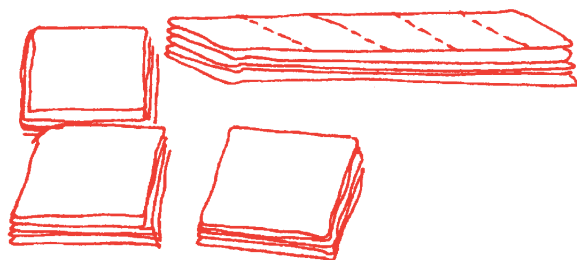
Dans une casserole faites fondre très doucement 30 g de beurre dans 1/4 litre de petit lait (ou moitié lait moitié yaourt). Laissez tiédir. Ajoutez un œuf, 3 cuillerées à soupe de sucre. Faites mousser le mélange.

Ajoutez au levain. Travaillez. (Voir paragraphe 5 recette de base du pain.)

Puis ajoutez peu à peu ce qu'il faut de farine pour obtenir une boule de pâte très souple. Laissez lever comme d'habitude, étendez ensuite très doucement la pâte au rouleau, un long rectangle. Au pinceau vous badigeonnerez toute la surface de beurre fondu.

Découpez la pâte en 5 bandes de largeurs égales, que vous empilerez les unes sur les autres. Découpez cette bande en carrés, autant que vous pourrez. Et laissez monter sur plaque beurrée farinée au tiède sous un torchon.





Dorez à l'œuf et enfournez. Surveillez bien la cuisson, 20 ou 25 minutes peuvent suffire. Savourez tièdes et bien dorés.

le pain cuit à la vapeur

Il y a des fois, des moments où l'on n'a pas de four. En bateau, par exemple, en camping. Il est tout de même possible de faire son pain.

Vous allez procéder de la même façon : levain, pétrissage, etc.

Au lieu d'enfourner votre pain, faites chauffer de l'eau dans votre cuit-vapeur et, dès qu'elle bout, posez votre pain, dans son moule, dans le panier-passoire qui se trouve au-dessus.

Mettez assez d'eau, la cuisson du pain est presque aussi longue qu'au four. Une petite heure.

Le pain, évidemment, n'aura pas du tout la même apparence : il n'est pas doré, la croûte reste molle, grise, et il n'a pas besoin d'être séché. L'intérieur ressemble à du pain de mie.

Si vous n'avez pas ce cuit-vapeur extraordinaire qu'est le vitaliseur de Marion Kaplan et, qui sous son couvercle en dôme empêche la vapeur de retomber sur le pain, vous devrez poser sur celui-ci un couvercle, une feuille d'aluminium ou de papier huilé.

PAGES D'ASTUCES ET DE TRUCS

- Si la croûte du pain est trop dure, la cuisson a manqué d'humidité : au lieu d'un ramequin d'eau bouillante, je glisse sous la grille où sont les pains un grand plat à gratin ovale plein d'eau bouillante !

- Si elle est toujours très dure, essayez de « dorer » vos pains (et pas seulement les brioches) avec un jaune d'œuf battu dans de l'eau ou du lait, au pinceau.

- On peut se servir, pour faire lever la pâte, d'un film plastique huilé... Ça va plus vite...

- Avant le pétrissage, si votre pâte est trop humide, elle colle : au lieu de rajouter de la farine, laissez reposer 10 ou 15 minutes, puis étirez-la, écrasez-la. Ça va déjà mieux.

- Si par contre elle vous semble trop sèche, préparez à côté une pâte très collante avec farine et eau, et incorporez-la à la première (plutôt que d'essayer de rattraper en y ajoutant de l'eau).

- Si au moment d'enfourner vous vous rendez compte que vos pains sont trop montés, il vaut mieux les

reprendre, faire retomber la pâte, pétrir un peu, puis remettre à lever - et surveiller, cette fois.

- Les pains une fois sortis du four, je les fais refroidir sur grille et roulés dans un torchon qui va éviter le durcissement de la croûte.

... à vous.

ET AVEC UNE MACHINE A PAIN ?

avantages et inconvénients

La machine à pain, qui a fait son entrée dans beaucoup de cuisines, vous connaissez.

Elle est vendue, en général, avec un livret qui explique son fonctionnement et donne de nombreuses recettes.

On me demande souvent si celles de mon livre sont compatibles, ou même réalisables, avec une machine à pain.

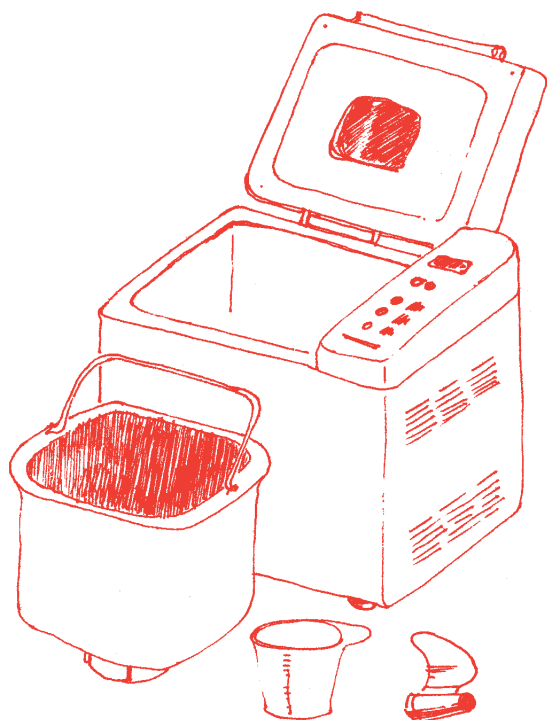
J'en ai acheté une, pour voir.

Et j'ai essayé.

D'abord avec les recettes du livret de la machine : farine blanche, lait en poudre, matière grasse, sucre et je ne sais quoi encore.

Bien sûr, la machine marche et fait du pain : il y a même une bonne odeur de boulangerie dans la maison.

On dirait du pain de mie et j'ai des problèmes avec le pétrisseur qui reste souvent dans le pain et qu'il faut retirer avec beaucoup de précaution en utilisant du bois, ou un caoutchouc, pour ne pas risquer d'abîmer le revêtement anti-adhésif (du téflon le plus souvent, rarement une matière tout à fait neutre...) du pétrisseur.



Cet inconvénient est courant : certaines machines sont vendues avec un crochet spécifique réservé à cet usage. Pas la mienne.

Une fois la pâte pétrie et avant le cycle de cuisson, vous pouvez la retirer de la machine et donner au pain la forme souhaitée (baguette, petits pains, pizzas...) mais j'avoue ne pas bien comprendre alors l'intérêt de la machine : pétrir à la main est tout de même fort agréable et ne prendra pas plus de temps. Ici, c'est la machine qui le fait à votre place : c'est tout.

Sur ce point, à vous de voir.

Cependant, un des grands intérêts du pain au levain, c'est la fermentation lente du levain au pain prêt à cuire.

Ici je laisse la parole à un maître boulanger artisan, notre ami Daniel Caniou.

Intérêt de la fermentation lente

par Daniel Caniou

Le développement des civilisations est parallèle à celui des techniques (et vice versa).

L'apparition et la multiplication des machines à pain sont donc logiques, d'autant qu'elles s'ajoutent au phénomène plus ou moins avoué et conscient de reprise en mains de notre quotidien dans ses activités les plus basiques « le pain, le jardin, le bricolage... ».

Il n'est pas non plus anodin, alors que notre rythme de vie n'arrête pas globalement de s'accélérer (« on n'a plus le temps »), de constater qu'il est tentant de confier cette tâche de la fabrication du pain à la machine. La bonne odeur de pain chaud, avec le minimum de contraintes ; le pied, quoi ! Malheureusement, l'accélération des processus, surtout quand cela touche au domaine du vivant, va rarement de pair avec une optimisation de la qualité du produit fini. Et avec le pain on est bien dans le domaine du vivant puisqu'on fait intervenir un processus de fermentation.

Ce processus, appliqué au domaine de la boulangerie et de la pâtisserie, procède d'une règle générale qui peut par contre se décliner de différentes manières. Il s'agit de dégrader des éléments carbonés complexes (en l'occurrence principalement l'amidon qui est un glucide) en d'autres éléments de plus en plus simples pouvant être assimilés par notre appareil digestif. Pour ce faire, différentes sou-

ches de levures - règne végétal se rapprochant des champignons et de bactéries peuvent intervenir :

- soit celles que l'on appelle « sauvages » (ou « indigènes », en vinification par exemple) parce qu'elles se trouvent dans l'air ou sur le matériel que l'on utilise, voire dans la farine. Multipliées, elles servent à faire le levain.

- soit ce sont des souches sélectionnées et cultivées pour leur efficacité (c'est la levure de boulanger ou les levures déshydratées)

- soit ce sont des produits chimiques, type bicarbonate de sodium, couramment utilisés en pâtisserie.

Le but est le même : la dégradation de l'amidon provoque la formation de micro-bulles de gaz carbonique qui se dilatent par la chaleur de la cuisson, aérant la pâte et rendant ainsi le pain plus ou moins moelleux. Les souches de levures cultivées, plus efficaces, font ainsi des pains plus légers alors qu'un pain fait avec du levain sauvage a une texture plus compacte avec des plus petits trous (c'est la règle générale, mais d'autres facteurs interviennent : température, qualités et variétés de blé, richesse en gluten, intensité du pétrissage, etc.).

Une autre différence entre levain sauvage et levure de boulanger est par ailleurs une conséquence de leur « efficacité » : il faut beaucoup plus de temps pour un levain sauvage pour faire son travail (environ 5 à 7 h de levée de la pâte). D'autre part, il faut commencer à faire un levain la veille. Avec la levure utilisée dans la machine à pain, on procède en une seule opération réduite en temps. Mais ce que l'on gagne en rapidité, on le perd en

faculté de conservation. C'est pour cela que le premier nommé se conserve beaucoup mieux que l'autre. C'est aussi pour cela qu'il est facile d'imaginer que la dégradation des composants du grain de blé est aussi plus aboutie dans le premier cas

Pour info, la cellulose contenue dans l'enveloppe du grain et qui caractérise la couleur des pains plus ou moins complets, elle, n'est pas attaquée par ces ferments ; elle est inassimilable par l'appareil digestif de l'être humain et sert uniquement au transit intestinal.

Enfin quand on rentre dans le domaine du subtil et de la gastronomie (pas de bon repas sans bon pain selon moi) et que l'on aborde le goût, l'arome, les subtilités qui vous titillent le palais, là aussi il n'y a pas photo : passée l'odeur de pain chaud quand on défourne et valable dans tous les cas, c'est de toute évidence plus fin et plus complexe pour le pain au levain sauvage et plus limité (plus court en bouche dirait un amateur de vin) pour le pain fait à la machine. C'est un peu toute la différence entre le beaujolais nouveau et celui vinifié en prenant le temps qu'il faut pour que les processus se développent d'une manière cohérente.

Pour finir sur la comparaison entre les 2 types de pain, il faut savoir que l'on peut faire du levain en incorporant un peu de levure (c'est la fabrication sur poolish que pratiquent nombre de boulangers qui font du pain bio, par souci de sécurisation et qui donne une qualité intermédiaire à tous points de vue).

Loin de moi donc de condamner celles ou ceux qui utilisent une machine à pain, il faut simplement savoir ce que l'on fait avec cette technique. C'est le fast-food de la fabri-

cation du pain. C'est comme Internet, c'est inéluctable, mais ça ne remplace pas un vrai sourire, le son de la voix de l'autre et tout ce qui passe dans la relation physique (ça y est le père Caniou ne peut pas s'empêcher de vitupérer sur l'envahissement de notre quotidien par l'informatique)....

Faire son pain à la main, cela représente une demi-heure de travail toutes opérations confondues pour 4 kg de pain à la maison. J'estime que le jeu en vaut la chandelle... Mais chaque être est responsable de ses choix de vie, de son souci de cohérence... et donc de la qualité de son pain. Amen !

Daniel Caniou

EXPÉRIMENTATIONS BIO EN M.A.P.

En poussant plus loin mes expériences, j'ai utilisé de la farine bise et bio, de la levure rapide bio aussi et puis, plus récemment du levain bio compatible avec la machine à pain.

Mais, là, s'est posé le problème du conditionnement : le paquet est assez gros, il n'en faut à chaque fois que deux cuillerées à café, et une fois le sachet ouvert, le levain ne se conserve pas vraiment et n'est plus aussi efficace, comme la levure, d'ailleurs, un sachet ouvert ne peut être réutilisé que le lendemain, à la rigueur.

L'intérêt de la machine, c'est qu'elle est programmable, que vous préparez tout avant d'aller vous coucher (pour profiter des tarifs EDF nuit : on est quand même écolo non ? encore que ces fameux tarifs nuit...) et que si si vous ne vous êtes pas trompés dans vos calculs, au réveil, la cuisine sentira bon et vous aurez un pain encore tiède pour votre petit-déjeuner, ou une brioche.

Il existe aussi un programme rapide, du pain en 60 minutes. Mais si vous voulez un bon résultat, suivez exacte-

ment le guide... et relisez les réflexions de Daniel Caniou ci-dessus. Arrêtons de confondre vitesse et précipitation.

Pour me résumer, on peut avec la machine à pain utiliser sans problèmes des ingrédients bio : farine semi-complète ou bien un mélange de farines, de la levure ou du levain bio, de la fleur de sel aussi, par exemple, et ne pas ajouter systématiquement (comme indiqué dans les recettes du fabricant) du lait, du beurre ou du sucre.

J'ai essayé mes recettes dans la machine en adaptant les quantités à ses limites et exigences, les calquant sur celles qui vous sont données dans le livret vendu avec la machine.

Et j'ai noté quelques règles de travail :

- ajouter un plus d'eau ;
- quand la farine est bise : allonger de 15 à 20 minutes le temps de cuisson.

Cela a donné de bons résultats.

La farine bio et bise a quelque fois tendance à rester aux coins du bol de cuisson (il s'agit d'un bol rectangulaire...). Vous pouvez, quand le pétrissage est déjà bien avancé, ouvrir la machine et gratter, toujours avec une spatule de bois ou de caoutchouc, ce qui remettra la farine en circulation et évitera les grumeaux de farine non cuite dans le pain.

Quelques précisions quant aux recettes proposées dans ce livre

- Pains au farines mélangées (seigle, épeautre, orge...). (pages 30, 32, 40...).

Vous mélangerez les farines à sec dans un saladier avant de les intégrer à la recette dans la machine à pain, au-dessus de l'eau ou des liquides mélangés, bien mesurés.

Essayez de tamiser les farines pour éviter toutes sortes de grumeaux.

- Pain aux fruits secs (noix, noisettes) ou flocons de céréales (pages 57, 58, 60);

Si votre machine dispose d'un distributeur de fruits et de noix, vous suivrez les indications données par le fabricant, sinon vous les déposerez sur la farine juste avant de mettre la levure ou le levain sec au centre de la machine.

- Pain aux carottes, aux pommes, aux courgettes et autres légumes frais (pages 47, 48...).

Vous râperez avec une grille fine les éléments choisis et vous les mettrez dans la machine, avant d'ajouter l'eau un peu tiède.

Souvent, ces recettes sont données dans les livrets en utilisant de la farine « blanchie ». Si vous utilisez de la farine bio et bise, n'hésitez pas à rajouter un peu de temps de

cuisson (beaucoup de machines sont programmées pour, et c'est un élément de sélection à considérer).

- Pain aux olives, aux tomates séchées, aux oignons (pages 51, 52...).

Emincez, hachez soigneusement tous les éléments que vous allez ajouter sur la farine.

- Pain au fromage (page 68).

Râpez fin du fromage bien sec (parmesan, gruyère ou comté), mélangez-le intimement à la farine tamisée.

- Pain aux lardons (page 65)

Faites revenir de tout petits lardons à la poêle, attendez qu'ils soient froids pour les mélanger à la farine.

- Brioche (page 83)

Dans 200 ml de lait, sur feu très doux, mettez à fondre 80 g de beurre.

Retirez du feu dès que le beurre est fondu et laissez refroidir : le lait doit être à peine tiède.

Versez-le dans le bol de la machine à pain, ajoutez-y trois jaunes d'œufs.

Au-dessus, versez 375 g de farine bio bise, bien tamisée.

Aux quatre coins au-dessus de la farine, mettez trois cuillerées à soupe de sucre, une cuillerée à café de sel et, au centre, 2,5 cuillerées à café de levure sèche.

Programme : pain sucré (8 sur ma machine) et 3 h 25 mn en tout...

Suivant le type de machine dont vous vous servez, les

quantités d'eau ou de lait, de liquides en général, les quantités de farine, ne sont pas exactement les mêmes.

Selon la chaleur de la pièce où vous avez mis votre machine à pain, ce sera encore peut-être légèrement différent.

Faites des essais, notez exactement les quantités d'ingrédients employés, les différents cycles ou modes de cuisson dont vous vous serez servi, les temps de cuisson que vous aurez ou non ajoutés, faites ça le plus rigoureusement possible et vous éviterez de recommencer les mêmes erreurs.

Il existe, m'a dit mon fils, une possibilité de recherche internet sur les m.a.p. où les gens échangent leurs trucs et leurs recettes. Allez-y voir aussi.

Les machines à pain permettent également de préparer des pâtes fraîches, des pâtes à pizzas, certaines ont même un programme confitures, gâteaux ou crèmes à tartiner... mais cela n'est plus mon propos.

Machine à pain ou pas, je veux continuer à faire mon pain au levain et dans le four de ma cuisinière à bois : c'est un plaisir que je m'offre même si j'ai tendance à réserver ça à l'hiver et aux moments où nous ne sommes pas nombreux !

Trois machines à pain testées :

Kenwood

Délonghi

Backgénie

Levain bio compatible avec les M.A.P. :

Primeal ou Panilev, levains fermentescibles biologiques.
On trouve également une levure bio déshydratée chez
Rapunzel.

Liste non limitative on s'en doute !

TROIS TÉMOIGNAGES

Grâce à votre livre, j'ai enfin réussi à faire du pain!

Après avoir acheté une dizaine de livres des pains (français, suédois, allemands, suisses...) et assisté aux démonstrations annuelles à la foire bio Marjolaine, je ne suis pas arrivée à faire un pain au levain correct. La dernière fois, à Marjolaine, j'ai vu à la sortie votre livre (c'était le dernier!). Et j'ai recommencé les essais - et ça a marché! Et c'est pour cela que je voudrais transmettre un grand merci à l'auteur!

Aslög de Novion

*Bien chère amie,
depuis longtemps j'avais l'intention de vous écrire.*

Voilà presque'un an que j'ai acheté votre livre sur le pain et donc cela fait presque'un an que je fais mon pain. C'est un vrai délice et pour cela je tenais à vous en remercier. Au début je m'amusais à faire des formes différentes, aujourd'hui je m'amuse à les faire avec d'autres farines : maïs, châtaignes, avec du son, de la semoule ; j'en ai fait aux noix, aux noisettes...

Je fais profiter parfois quelques clients-amis du pain maison. Je n'en ai que des compliments que je vous retourne, car c'est bien grâce à vous.

Je vous adresse encore mes plus sincères remerciements

Martine Hastein

J'ai commencé à faire mon pain en 2002, grâce au livre de Marie Fougère, dont le style, le contenu et la simplicité m'avaient convaincu d'essayer. Depuis, je n'ai pas arrêté, et je peux dire sans me vanter que je me débrouille pas mal... Merci !

David Garcia



Table détaillée des recettes

AVANT TOUTE CHOSE 5

QUANTITÉS,
PROPORTIONS 7

LE LEVAIN
recette de base 9

Une règle d'or 9
Le pâton (ou chef) 10
Entre deux fournées 11

LE PAIN
recette de base 13

Premier jour, le matin 15
Premier jour, le soir 16
Le lendemain matin 16
Gardez le pâton 17
Salez et travaillez 18
Le pétrissage 22
Faire lever 25
Dans les moules 26
Cuisson 29
Conseils, ustensiles, saveurs 32

PAINS
DE TOUTES SORTES 35

Pain de seigle 37
Pain de seigle échaudé 38
Pain de maïs 39

Pain d'orge 40
Pain de sarrasin 41
Pain de châtaigne 42
Pain d'épeautre 43
Pain de flocons
et de grains 44
Pain aux germes de blé 45
Pain au riz 45
Pain aux orties 46
Pain aux carottes 47
Pain aux courgettes 48
Pain au potimarron 49
Pain d'herbes 50
Pain aux oignons 51
Pain aux olives vertes 52
Pain aux olives noires 53
Pain aux pommes 54
Pain aux pommes
de terre 55
Pain aux tomates 56

LES ÉPICES,
LES FRUITS SECS 57

Pain aux cacahuètes 58
Pain aux épices 59
Pain aux noix 60
Pain aux fruits secs 61
Pain au citron 62

D'AUTRES PAINS 63

Pain aux lardons 65
Pain aux algues 66
Pain à la bière 67
Pain au fromage 68
Pain au fromage blanc 69

Pain au yaourt	70
----------------	----

PAINS SUCRÉS ET PAINS GÂTEAUX 71

Principe de base	72
Au citron	73
Pain de Noël à l'anis	74
Pain de Pâques	75
Pain farci de cannelle	76
Petits pains suédois	77
Pain de mie	78
Avec du petit lait	80
Pains au chocolat	81
Pains feuilletés au beurre	83
Brioche	85
Le pain cuit à la vapeur	86

Page d'astuces ou de trucs	87
----------------------------	----

ET AVEC UNE MACHINE A PAIN ? 89

Intérêt	
de la fermentation lente	90
Expérimentations bio	
en M.A.P.	96
Application	
aux recettes de ce livre	98

Deux témoignages	102
------------------	-----

Bibliographie	109
---------------	-----

Recettes personnelles	110
-----------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE

La Cuisine de Nicolas, *Lena Anderson, Christina Björk*. Ed. Casterman.

Je fais mon pain, *Aglaé Blin*, Ed. Duculot-Morel.

Les 9 grains d'or dans la cuisine, *Emmanuelle Aubert*. Ed. Le Courrier du Livre.

Les bons pains, *Jean-Marc Carité*. Ed. d'Utovie.

Le pain, *Marie Fougère*. Encyclopédie d'Utovie.

J'aime le pain, *Huguette Couffignal*. Ed. Robert Morel.

Le Livre du pain Tassajara, *Edward Espe Brown*. Ed. Le Courrier du livre.

Diététique pleine forme, *Pamela Westland*. Ed. Dessain et Tolra.

Le livre de la cuisine naturiste et macrobiotique, tome 2, *Elza Van der Seelen, Annette Gevaert*. Ed. Lima.

Encyclopédie Bonnier de la cuisine, tome 13.

La cuisine saine des quatre saisons. Ed. Terre vivante.

Les pains des quatre saisons. Ed. Terre vivante.

Vers une nouvelle cuisine québécoise. Ed. Doc. québécoise.

100 recettes de cuisine traditionnelle à la vapeur, *Marion Kaplan*. Ed. Grancher.

Livrets machines Kenwood et Délonghi.

notes et recettes personnelles

notes et recettes personnelles

notes et recettes personnelles

notre collection

Les Bonnes Choses

dirigée par Marie Fougère

comprend également

La Cuisine au fromage de chèvre
Les Olives, du soleil dans la cuisine
Oliven sonnenschein in der küche
Les Bonnes adresses du vin bio
La Cuisine des huîtres
La Cuisine des escargots
Le Menu des écrivains
La Cuisine de la courgette
Confidences d'une cuisinière provençale
La Cuisine des aromates
Cookies et desserts des U.S.A.
La Cuisine du poireau
Ma cuisine au miel
La Cuisine à la bière
Les Bons pains à faire à la maison
Les Bonnes confitures à faire à la maison
La Cuisine de la pomme de terre
Le Vin, mode d'emploi
Les Bonnes soupes pour toute l'année
La Cuisine de la rhubarbe

Envoi du catalogue détaillé

des titres disponibles

sur simple demande à

Diffusion Différente - Editions d'Utovie

402 route des Pyrénées

40320 BATS (France)

Vous pouvez aussi consulter notre site :

www.utovie.com

achevé d'imprimer pour cette nouvelle édition par
EPEL I.G. (CE) en octobre 2011
dépôt légal 03-2007
sous le
© Diffusion Différente - Utovie, 2007

Toute reproduction partielle de la présente publication est interdite
sans autorisation de l'éditeur ou du
Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie
(C.F.C. 20 rue des Grands Augustin, 75006 Paris).

ISBN 978-2-86819-343-8