

Méthode pour faire du pain

Cette méthode est la méthode employée par Denis Cardoso pour faire son pain.

N'ayant pas suivi de formation de boulangerie ni n'ayant de compétences culinaires particulières, cette méthode me semble adaptée aux débutants.

Préambule – Comment j'ai appris à faire du pain

J'ai tout d'abord commencé par faire mon pain en colocation grâce à la machine à pain de l'un de mes colocataires. J'utilisais à cette époque de la farine du commerce 'spécial pain' et des levures de boulanger. Suite au départ de mon colocataire et de sa machine, j'ai effectué des recherches sur internet pour façonner moi-même le pain, toujours à partir des mêmes ingrédients. C'est ainsi que grâce à de nombreux sites et vidéos, j'ai appris les gestes pour pétrir, les notions de temps de repos de la pâte ainsi que sa cuisson.

Dans le but d'améliorer les résultats, j'ai progressé dans l'art de faire du pain en apprenant dans l'ordre chronologique à sélectionner la farine, choisir des levains déshydratés, apprendre à faire son propre levain et enfin diversifier les types de pains (dont la brioche).

Ce document est donc naturellement constitué d'une petite synthèse d'informations trouvées sur internet et de l'expérience acquise.

Je tiens à souligner que de nombreuses méthodes pour faire du pain sont autrement plus détaillées et contiennent des variantes dans les étapes. Chaque source semble unique sur la manière de faire du pain bien que le principe général reste évidemment le même. Le site internet qui me semble assez complet et accessible aux novices est : <http://www.cfaitmaison.com/levain/faire-pain.html>

La méthode décrite ici est donc mon actuel optimum personnel entre le résultat et le temps que je souhaite allouer à cette activité.

Etape de conception du pain

Mélange des ingrédients : Pour faire du pain, on mélange de la farine de l'eau, du levain (ou de la levure de boulanger) et un peu de sel. (Temps estimé 5min)

Pétrir : Une fois le mélange homogène, on pétrit le pâton pour incorporer de l'air et développer les protéines de gluten nécessaire à la panification. (Temps estimé <15min)

Pointage : Il s'agit de la phase de repos principale qui nécessite au moins 4h. Cela permet à la levure de se multiplier et de faire gonfler la pâte (plus la pâte gonfle, plus elle est pleine d'air et moins dense sera le pain. (Temps estimé : entre 4h et 24h)

Chasser l'air : suite au pointage, on pétrit légèrement dans l'unique but de chasser une partie de l'air. (Temps estimé : <5min)

Apprêt : il s'agit de la seconde phase de repos, plus courte, entre 1h et 2h.

Cuisson du pain : Le pain est cuit pendant 45min au four chaud.

Faire du levain

Pour faire du pain, il n'est pas nécessaire de faire soi-même son levain mais le résultat est incomparable. Je conseille donc vivement de faire son propre levain. Toutefois, afin de débiter, il est probablement recommandé de faire ses premiers pains avec du levain déshydraté que l'on peut trouver en magasin bio (il suffit de remplacer dans la recette du pain la dose de levain pour la quantité de levain déshydraté indiqué sur le sachet).

Remarque : des passages du site <http://www.cfaitmaison.com/levain/crea-levain.html> sont repris dans cette méthode.

Généralité

D'une manière générale, un levain est une substance pouvant provoquer une fermentation. En boulangerie, il désigne un mélange de farine et d'eau ayant fermenté grâce aux ferments naturels présents dans la farine et aux bactéries présentes dans l'air.

Ce mélange permet d'ensemencer et de faire lever la pâte du pain au levain, qui se caractérise par sa densité, sa mie irrégulière et son goût plus ou moins acidulé.

Création du levain

Les levains les plus classiques sont créés à partir de farine et d'eau : farine de seigle ou de blé additionnée à poids égal d'eau de source.

Je conseille de démarrer le levain avec de la farine de seigle (T130 ou T170) et de l'entretenir avec de la farine de blé semi-complète (T80 à T110). Les farines blanches sont moins propices à un levain actif.

On mélange un poids identique (20g par exemple) de farine et d'eau dans un récipient propre, un pot à confiture par exemple. Le mélange a un aspect pâteux. Ne pas fermer le récipient, l'air doit pouvoir circuler. On peut mettre un bout de tissu humide tenu par un élastique en guise de couvercle.

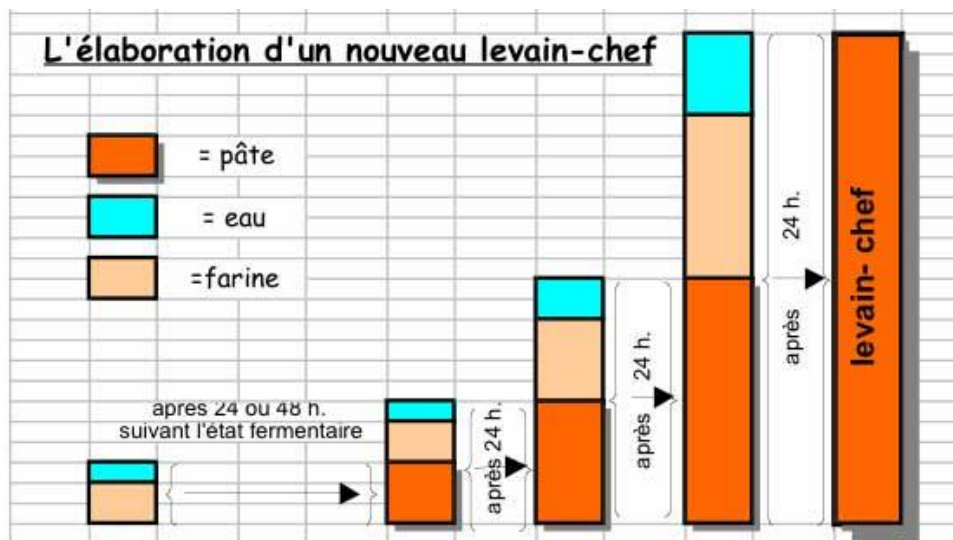
Remarque sur l'eau : le chlore peut nuire au levain. Il est conseillé de laisser l'eau s'aérer avant de l'utiliser. Il est préférable que l'eau soit à une température proche de 20°C.

Remarque sur la température : l'activité du levain est dépendante de la température. Il est conseillé de le conserver et de l'utiliser à des températures ambiantes de 20 à 25°C. Toutefois, si la température est plus fraîche, ce n'est pas un obstacle, il faudra augmenter un peu les temps de repos du levain et de la pâte à pain.

Suite à ce premier mélange de farine et d'eau, il faut que la fermentation démarre :

- Certains le laissent tranquille pendant les 3-4 premiers jours pour lui laisser le temps de démarrer et le remuent s'il a tendance à sécher un peu en surface (même si une croûte plus ou moins épaisse se forme, ce n'est pas grave, il suffit de bien remuer et tout rentre dans l'ordre).
- D'autres le nourrissent matin et soir avec une c. à c. d'eau et une de farine et font cela pendant trois ou quatre jours voir plus cela dépend de la température ambiante, jusqu'à ce qu'il commence à buller.

Personnellement, je procède selon la seconde technique en faisant les 2 premiers mélanges avec du seigle puis avec du blé pour la suite (le seigle est un levain plus actif que le blé).



Au bout des 3 à 4 jours il va enfin buller, la pâte est comme animée d'une multitude de petites bulles actives c'est signe qu'il est né ! Et il faudra procéder au **premier rafraîchi** avec même poids de farine et eau tempérée et là on remarquera une activité plus importante. Il est nécessaire de continuer à le surveiller chaque jour pour veiller à le remuer de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte.

Si après 4 jours le levain n'a pas pris vie, un démarrage futur semble bien compromis. Il vaut mieux alors recommencer à zéro,

Le levain naturel prêt après ses rafraîchis pourra non seulement donner de bons pains mais aussi des pâtes à pizza, des brioches, des crêpes, des gaufres, des gâteaux, en remplacement de la levure de boulangerie.

Le levain n'est pas statique dans son récipient, quand on le rafraîchit, on le nourrit, il bulle et augmente de volume, après avoir atteint son niveau maximum il redescend petit à petit et son niveau baisse dans son bocal, jusqu'à son point le plus bas, il se repose puis il a faim... Les levains montent et redescendent, c'est normal, c'est un cycle naturel : en fait ils montent après rafraîchissement car ça les active, puis se mettent au repos donc redescendent jusqu'à ce qu'on les nourrisse.

Apparence du levain

Il ressemble à la mousse au chocolat mais plus claire comme la mousse aux châtaignes "marron suisse", lorsque le mélange est très bulleux et il dégage une odeur de fermentation caractéristique.

Comment savoir si le levain est bien actif ?

A partir du moment où le levain bulle bien et sent cette odeur aigrelette, c'est qu'il est bien actif.

Quand le nourrir ?

Si de l'eau apparaît à la surface c'est qu'il a tout simplement besoin d'être nourri, il convient de le mélanger puis d'y ajouter un peu d'eau et de la farine. Si le levain fait triste mine, selon son état visuel (raplapla) ou olfactif (odeur de vinaigre ou d'acétone), le remuer un peu ou le rafraîchir, sans le gaver. Si on ne veut pas l'utiliser dans l'immédiat, le laisser tranquille dans son bocal et le nourrir seulement quand il a faim avec un mélange de farine de seigle ou autre farine et d'eau.

Utilisation du levain :

Pour utiliser le levain, il est nécessaire de le rafraichir la veille de son utilisation (ou à minima 4h avant). Attendre que le levain-chef rafraîchi soit plein de bulles pour l'utiliser, il faut qu'il soit "réveillé" en pleine vigueur, qu'il ait grimpé dans son récipient juste avant qu'il retombe si possible.

Si le levain n'a pas pris de volume c'est que les levures ne se sont pas assez multipliées et manquent d'activité, il faut donc attendre pour faire le pain...

Préparation du pain

La quantité de levain à mettre dans le futur pain varie suivant les goûts et les levains. En général, on dose tous les ingrédients en proportion de la farine, et non de l'eau :

- Poids de levain = 20 à 40 % du poids de farine (environ 30 %)
- Poids d'eau = 45 à 80 % du poids total de farine.

Plus on met de l'eau, plus la pâte sera aérée, mais le pâton sera "mou". Un pâton très hydraté ne sera plus façonnable et devrait être cuit en moule sinon on risque d'obtenir une "galette" plutôt qu'une belle miche...

La quantité de levain impacte le gout mais pas tellement la levée tant que le minimum est respecté

Pour faire du pain, on commence par mélanger de la farine, de l'eau (si possible non chlorée), du levain et du sel. Pour un pain classique, il faut compter 500g de farine plus ou moins complète selon les goûts mais pas plus affiné que T65, 150g de levain, 1 c-a-c de sel et environ 330ml d'eau. L'eau se rajoute au fur et à mesure en fonction de la texture de la pâte et peut être complétée durant le pétrissage.

Le **pétrissage à la main** dure de 5 à 15 minutes en étirant et repliant la pâte dans tous les sens. Cela est assez variable selon les sources mais un pétrissage de 10min donne de bons résultats.

Après le pétrissage, laisser reposer la pâte à l'abri des courants d'air. Un pain au levain doit lever beaucoup plus longtemps qu'un pain à la levure, 5 à 6 heures, voire même une nuit à 20°C (poussée lente). Si la température est inférieure, la levée prend plus de temps. Personnellement, je le laisse souvent 24h (je prépare le premier soir et fini le second). Le temps de levée est variable selon la force du levain, la température etc...

A ce stade la pâte subit une première fermentation ou "**pointage**", à température ambiante. Les microorganismes présents, levures et bactéries lactiques se multiplient.

Suite à la phase de pointage, on repétrit modérément quelques minutes et on façonne le pain à la main.

Remettre à lever, (**apprêt**) environ 1 ou 2 heures avant d'enfourner, après la nouvelle levée du pâton.

Cuisson

Préchauffer le four entre 220°C et 240°C – je cuit mon pain à 220°C ce qui me donne de bons résultats.

On place dans le four une coupelle d'eau ou on met de l'eau dans le lèche-frite afin d'avoir de l'humidité dans le four ce qui permet d'avoir une croute dorée.

On incise la pâte ce qui permet d'ajuster la texture de la pâte. Je n'ai pas retour d'expérience sur l'impact mais il est indiqué qu'il faut pour une pâte ferme, des coupes profondes (maxi. 2 cm) pour une pâte plus molle, entaille de moins d'un cm de profondeur...

On fait cuire le pain à 220°C pendant 45minutes.

Je conseille de laisser refroidir le pain avant de la consommer car sa cuisson continue hors du four.

Variantes

On peut aussi faire varier les farines (quantité d'eau à ajuster en fonction de la texture) :

- Pour un pain complet : on peut mettre 250g de farine T150 et 250g de farine T80
- Pour un pain au petit épeautre, on peut mettre 250g de farine d'épeautre et 250g de farine de blé.

Selon les mêmes principes, on peut décliner tous type de pain. Dans la phase de pétrissage, on ajoute des noix, des graines (sésame par exemple), des olives, herbes de Provence...

Des recettes remplacent aussi l'eau par du lait, ajoute de l'huile...

Les variantes sont très nombreuses, des livres entiers de recette de pain existes, internet en regorge aussi et votre imagination est aussi une bonne source d'idée de pains originaux.

On peut aussi réaliser **une brioche**. Je suis la recette de ce site et je suis très très satisfait des résultats : <https://www.lecoconutblog.com/2017/01/brioche-au-levain/>

