Levain et pain maison (2)

Pain au levain

Vous pouvez trouver plusieurs recettes pour faire du pain au levain sur divers sites. Les gestes pour façonner la pâte et les temps de repos sont déterminants pour avoir un pain qui lève bien. Généralement, les mêmes étapes se réalisent d'une recette à l'autre, à savoir : le pétrissage et l'autolyse, le soufflage, le pointage, le façonnage, l'apprêt et enfin la cuisson. Ainsi, vous pouvez vous inspirer d'autres recettes, les adapter et voir lesquelles vous correspondent le mieux. La recette proposée ici correspond à celle publiée sur le blog Ni cru ni cuit qui est accompagnée de vidéos aux étapes un peu plus difficile en pratique, une aide précieuse pour débuter !

Ingrédients :

- 500 g de farine de blé T65 à T80 bio (vous pouvez essayez d'autres farines (seigle, etc.) mais il faudra peut être adapter le levain d'abord)
- 150 g de levain
- 300 à 400 g (ml) d'eau
- 8 g de sel

Pétrissage et autolyse :

Cette étape peut se faire à la main ou au robot. Dans ce dernier cas, utilisez un crochet qui vous permettent de faire des pâtes (en spirale) et réglez-le sur les plus faibles vitesses.

1) Mélangez l'eau et la farine ensemble dans un saladier de façon à former une pâte. Laissez-la reposer 30 – 45 min dans le récipient : ce temps de repos est appelé autolyse. Elle permet à la farine d'absorber l'eau,ce qui rend la pâte plus ferme et facilite le pétrissage.

2) Pour pétrir la pâte après l'autolyse, rajoutez-lui le sel et le levain, et travailler la pâte en l'étirant et la repliant sur-elle même (mélanger simplement si vous utilisez le robot). Normalement, la pâte devrait se raffermir assez vite et commencer à se détacher du plan de travail. Vous pouvez arrêter de la pétrir lorsqu'elle se détache facilement lorsque vous la soulevez et colle moins à vos mains.

Remarques :

- Le dosage farine / eau étant pas toujours évident, rajoutez un tout petit peu de farine si votre pâte reste trop collante ou diminuez les quantités d'eau de départ (300 ml par exemple).
- Vous pouvez aussi passer outre l'autolyse et réalisez directement le pétrissage. Dans ce cas, mélangez tous les ingrédients ensemble, former et pétrissez la pâte.

Soufflage :

3) Commencez par fariner le plan de travail et vos mains. Aplatissez légèrement votre pâte, puis ramenez en une moitié en relevant et rabattant 2 de ses côtés sur les 2 autres d'en face. Répétez l'opération 2 ou 3 fois en changeant de côté à chaque fois. L'épaisseur de pâte qui passe au dessus de l'autre doit bien la recouvrir.

4) Après cela, ramenez plusieurs fois les bords nouvellement formés sous la pâte et faites-la tourner entre vos mains sur le plan de travail. Vous devez avoir une boule avec le point de fermeture de la pâte situé dessous.

Pointage :

Après l'étape du soufflage, la pâte va reposer pendant plusieurs heures. C'est le pointage, la première fermentation du pain.

5) Placez la pâte, fermeture vers le bas, dans un saladier recouvert d'un tissu légèrement humide pour qu'elle puisse

reposer sans sécher. Ce temps de repos est de 3 à 4h en fonction de la température de la pièce (si >25°C, 3h suffisent).

Remarques : Vous pouvez aussi préparez votre pain le soir et le laisser reposer toute la nuit (un bon moyen pour avoir du pain frais pour le petit déjeuner !).

Façonnage :

6) Après le pointage, versez la pâte sur le plan de travail fariné. Les mains un minimum farinées, donnez la forme que vous désirez à votre pain :

- boule : repliez les côtés de la pâte vers son centre sans en faire sortir l'air, puis tourner la pâte dans vos mains pour lui donner une forme ronde, (globalement les mêmes gestes qu'à l'étape du soufflage). Retournez juste la pâte à la fin pour avoir le point de fermeture vers le haut.
- allongée (baguette) : aplatissez légèrement la pâte puis repliez une première moitié sur l'autre. Rabattez la deuxième moitié sur la première, puis repliez une nouvelle fois ce côté sur lui même. Appuyez légèrement avec la paume le long de la fermeture de ce pli, puis en posant vos mains sur elle, roulez la pâte de façon à ce qu'elle s'allonge. N'appuyez pas trop pour ne pas perdre l'air dans la pâte.
- tresses : si vous avez fait plusieurs pâtons avant l'étape du soufflage, vous pouvez leur donner une forme allongée comme ci-dessus et les tresser ensemble. Pleins de tresses existent (2, 3, 4, 5, 6 brins, etc.)
- en épi : donnez une forme allongée au pâton et, avant d'enfourner, plutôt que de faire des encoches, utiliser un ciseau et couper une portion de pâte de façon à ce qu'elle soit toujours rattachée au reste de la pâte par une toute petite épaisseur. Décalez cette portion à droite ou à gauche sans déchirer la pâte. Répétez

l’opération avec une portion suivante en la décalant sur le côté opposé à la première, et ainsi de suite.

- beaucoupdautresformesquejeconnaispas! : il y a pleins d’autres formes que vous pouvez donnez à votre pain. Si vous cherchez des idées de pains originaux, **ce site** en répertorie un très grand nombre !

-

-

L’Apprêt :

1. Après avoir donné forme à votre pain, laissez le reposez 1-1h30, fermeture vers le haut. Le temps de repos dépend aussi de la température (1h si > 25°C).

Cuisson :

1. Préchauffez le four à 250-270°C pendant l’Apprêt en fonction de votre four. Le pain doit subir un choc thermique.
2. Mettez votre (vos) pâton(s) sur une plaque de cuisson farinée. Selon les formes, différentes encoches sont à réaliser sur la pâte pour qu’elle gonfle bien et donne un joli pain. Faites vos encoches juste avant d’enfourner, lorsque le temps de repos est terminé et le four à la bonne température. Pour cela, utiliser une lame fine de rasoir ou une paire de ciseaux est préférable à un couteau si vous n’avez de rasoir de

boulanger.

3. Enfin, mettez la plaque au four. Cinq – dix minutes après, le thermostat peut être baissé à 220°C. La cuisson dure entre 30 et 45 min en fonction de vos préférences de cuisson (dorés à très cuits).
4. Le pain est cuit lorsque il sonne creux en tapotant dessus. Sortez alors le pain et laisser le bien refroidir (le manger chaud peut causer des maux de ventre) et c'est terminé.

Bon appétit !

Sources :

Si cette recette vous a plu, vous pouvez retrouver toutes les autres recettes et savoir-faire de l'auteure et ses vidéos en cliquant **ici**. Pour découvrir de nouvelles idées pour façonner votre pain cliquer **là** !