

Les recettes et conseils de Benjamin pour réaliser son pain au levain chez soi

Recettes

Légende (toutes les unités sont en gramme, 1L d'eau = 1000g)

F : Farine

E : Eau

L : Levain

S : Sel

Pain Semi Complet (recette réalisée pendant l'atelier)

F : 400 (de blé, semi-complète, T80)

E : 300 (75%)

L : 80 (20%)

S : 8 (2%)



Process :

- 1. Autolyse :** Mélanger l'eau et la farine, attendre 1h (pour travailler la pâte plus facilement),
- 2. Ajouter le levain, mélanger rapidement. Ajouter le sel ensuite,**
- 3. Pétrir 10–20min** (au robot ou au bol « french fold » ou sur le plan de travail « slap and fold » vous pouvez évidemment regarder des tutoriels sur YouTube),
- 4. Mettre en moule, couvert d'un linge humide ou dans un sac hermétique pour éviter que ça ne sèche et laisser pousser jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume** (environ 5 – 6 heures selon la température),
- 5. Option 1.** Préchauffer le four ; 250°C. ±30min. → Grigner la pâte avant de l'enfourner. Ajouter de l'eau bouillante dans le four (lèche frite) pour saturer d'humidité. Baissé de 10°C toutes les 10min jusqu'à 200°C, cuire 50min–1h. Vous pouvez peut-être tester de cuire moins fort si vous voulez une croute plus fine ou moins colorée selon vos fours.
- 5. Option 2.** Quand la pâte a bien monté, environ 4 – 5h. Mettre au frigo, emballé dans un sac hermétique (mais pas au contact de la pâte !) pour cuire le lendemain (entre 8 et 16h après la mise au frigo selon votre emploi du temps). Sortir la pâte. Préchauffer le four ; 250°C. ±30min. Grigner la pâte avant de l'enfourner. Ajouter de l'eau bouillante dans le four (lèche frite) pour saturer d'humidité. Baissé de 10°C toutes les 10min jusqu'à 200°C, cuire 50min–1h. Vous pouvez peut-être tester de cuire moins fort si vous voulez une croute plus fine ou moins colorée selon vos fours.

☐☐☐ Pain de campagne

F totale : 400 (= 320g de farine de blé + 80g (20%) de farine de seigle)

E : 300 (75%)

L : 80 (20%)

S : 8 (2%)

☐☐☐ Tourte de seigle (à la française)

F : 400 (farine de seigle)

E : 400 (100%)

L : 120 (30%)

S : 8 (2%)

NB. Il n'y a pas ou peu de gluten dans ce pain, donc il est plus dur à travailler. On mélange tout et on le pétri dans un bol (pas de slap and fold) 1 seule fois dès le départ. Puis on laisse pousser en moule ou en banneton jusqu'à la cuisson. Le temps de « pousse » est plus court en général que celui du pain semi complet (4h-5h tout compris suffisent souvent). Même process pour la cuisson.

☐ Pain Cacao

F : 400 (de blé, semi-complète, T80)

E : 320 (80%) (vous pouvez augmenter cette valeur jusqu'à 100%, à tester)

L : 80 (20%)

S : 8 (2%)

Sucre : 150g

Cacao : 100g





Matériel

Corne de pâtissier / boulanger
Bol / cul de poule pour le manger
Bocal pour le levain
Banneton ou moule pour faire pousser
Lame de rasoir / grigne
Plaque de four / sole, en terre cuite réfractaire
- ou une cocotte en fonte

Quelques endroits pour peut-être vous fournir ou/et commander le matériel (à la rigueur mettez-vous en groupe pour commander à plusieurs) :

19e — Quincaillerie Mirus / Belynck la villette, pour supporter les vendeurs du quartier qui bossent bien,
Châtelet — Dehillerin (il y a tout là-bas) et sinon il y a des boutiques autour
Pierre de four <https://alsace-tradition.fr/18-pierres-refractaires> par exemple.



Quelques références

Trouver du bon pain à Paris



<https://painrisien.com/>

Site anglophone un peu trop pointu peut être et pas mal de recettes :

US

<https://www.theperfectloaf.com/>

Emission radio

Sur France Inter, à la rubrique "on va déguster", retrouvez un podcast sur le pain à la maison :

<https://www.franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-03-novembre-2019>

Et sur le pain vivant :

<https://www.franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-15-octobre-2017>

Chaines youtube, pour voir

FR

<https://www.youtube.com/channel/UCRfyoVlvjE6JRKV6RQCfLJQ>

US

https://www.youtube.com/channel/UCym_8JHA4htlFLIHGpNZGrQ



Rafrachir son levain

↪ (Pour commencer un levain, il y a pas mal de recettes sur internet, mais si vous voulez je vous épargne une semaine de travail et je vous donne un peu du mien un jour de panier MSE !)

L : 50g (Jeter l'excédent de levain si vous en avez trop, ou donnez-le à une amie bretonne par exemple),

E : 75g (75% de la farine),

F : 100g (double du levain),

Bien mélanger tous les ingrédients avec la corne. Jusqu'à obtenir une pâte lisse.

=> attendre 8 à 12h, quand il a doublé de volume au moins, (et que la surface est gonflée de bulles, il est prêt à être utilisé pour un pain, ou mis au frigo pour attendre son prochain usage.

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo sans besoin de rafraichir.

Se rafraichi 1 ou 2 fois 8 à 12h avant de faire son pain selon la vigueur du levain ; en gros s'il a 2 semaines de frigo il faudra le rafraichir 2 fois. Au bout d'une semaine 1 seul rafraichi suffit.

☺ Je conserve et rafraichi mon levain dans des pots de confiture ou le « Parfait » que je ferme. J'utilise un élastique pour marquer le niveau initial du levain après l'avoir rafraichi (avant qu'il n'ait refermenté).

