

Faire son pain au levain
et le son levain

Sommaire

1. Qui suis je ?
2. Pourquoi faire son pain au levain ?
3. Levain vs levure
4. Les accessoires
5. Les ingrédients
6. La recette
7. Le résultat
8. Un peu plus loin

Qui suis-je ?

- exégète amateur des Internets ;
- admin sys unix ;
- ex macounet (je me soigne à grands coups de FreeBSD) ;
- faiseur de pain ;
- et plein d'autres choses (écriture de livres, jardinage, etc.)

Pourquoi faire son pain au levain ?

Pour plusieurs raisons :

- s'amuser ;
- nourrir les siens ;
- faire des expériences ;
- se préoccuper de sa santé...

Les accessoires

Un saladier

Un saladier, un cul de poule... enfin un truc pour mélanger (un saladier en terre cuite, c'est vachement bien) ;



Un verre doseur



Un (des) panneton(s)



Un pot

En terre cuite, pour faire et conserver le levain



Un four

Le four que j'utilise est un four ordinaire, celui de la cuisine.
J'ai même fait des pains dans un mini four.

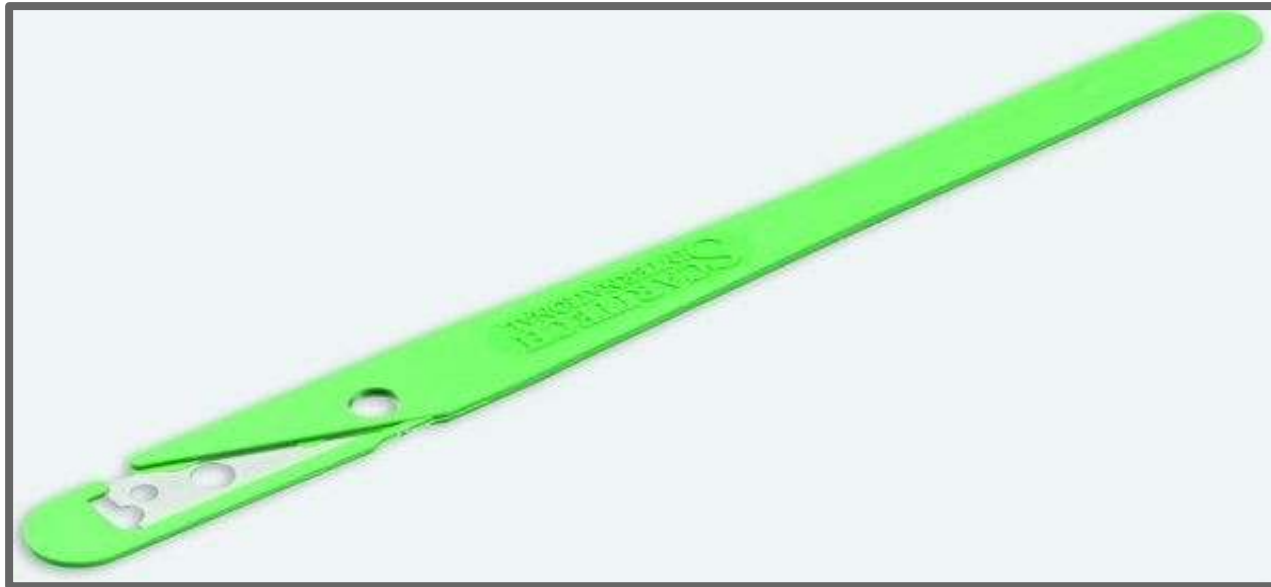
Ce n'est pas le four qui fait le pain (enfin si... mais vous m'avez compris).

Un four



Un lame

Très affutée (un scarificateur de boulanger, c'est l'idéal).



De la patience



Les ingrédients

Levure vs Levain

- la levure est un champignon unicellulaire. Le même pour la boulangerie, la viticulture, la brasserie ;
- la levure chimique, c'est du bicarbonate de soude qui, en présence d'eau et de chaleur, libère du CO_2 ;
- le levain est issu de la fermentation des bactéries naturellement présentes dans l'enveloppe du blé.

Selon la température, l'eau, la farine, la pression atmosphérique, le levain est différent.

Le levain

Chaque maison, chaque fournil où l'on fait du pain a son propre levain.

La farine

Plus la farine est complète, plus elle contient de minéraux, bloqués sous forme de phytates non assimilables par l'organisme humain.

L'acidification permise par le levain rend ces éléments disponibles et digestes.

→ Plus la farine est complète, plus l'utilisation du levain est indiqué.

Le T de la farine

Les farines sont classées en catégories, de 45 à 150.

Plus le nombre est petit, plus la farine est pure et contient du gluten.

A contrario, plus le nombre est élevé plus elle est complète et moins elle contient de gluten.

Le blé

- On rejette catégoriquement la farine Francine T45 ;
- on privilégie les farines à partir de T65 ;
- plutôt épeautre / petit épeautre que blé moderne ;
- farines bio, de moulins, (Lemaire aussi), biocoop ;
- Meules de pierres

Le gluten

C'est l'ennemi du hispter. Mais c'est lui qui permet au levain de « buller » et au pain de monter.



Celnat

Produits de l'agriculture biologique

Gluten de Blé

*Wheat Gluten
Gluten de Trigo*



500 g e



3 273120 016214

Indice glycémique

L'indice glycémique de la baguette de tradition est d'environ 70, il est de 40 pour un pain de farine complète et de 45 pour un pain d'épeautre intégral.

On voit donc un avantage à faire son pain et son levain pour les personnes diabétiques.

L'indice glycémique de la baguette blanche est d'environ 95, une bombe calorique sans nutriment.

Petite conclusion

→ fastoche de faire du levain/pain avec de la T45, mais glycémie +++ nutriments ---

→ plus dur de faire du levain/pain avec de la T150 mais glycémie --- nutriments +++

Les autres ingrédients

Nous avons déjà parlé de la farine, à vous de faire choix.

Il faut une farine panifiable¹ (au moins 50%).

- farine bio (de froment, d'épeautre, de petit épeautre...);
- de l'eau, filtrée ou minérale (l'eau du robinet est souvent trop chlorée pour le levain);
- du sel (bio, de Guérande).

¹ La farine panifiable contient du gluten.

Timelapse d'un levain

La recette

La recette

On commence par faire un levain « chef ». De celui-ci découleront les suivants.

Le levain :

- 50 g de farine / 50 g d'eau ;
- on mélange ;
- on laisse reposer au moins 12 heures.

On recommence avec les mêmes quantités jusqu'à ce que le levain « bulle » ou au moins soit gonflé.

La pâte

La pâte à pain se fait en trois temps de manipulation et deux temps de repos.

La pâte

- On mélange la farine (500 g), l'eau (350 g), le sel (entre 16 et 18 g) avec le levain ;
- le mélange se fait à la main ;
- la quantité de levain évolue avec la météo (300 g au printemps, 100 g en été, jusqu'à 1 Kg en hiver).

La pâte

C'est plus agréable et on ne casse pas les fibres des céréales.

Première pousée

→ On laisse reposer deux heures (au moins) sous un linge propre.

La pâte doit gonfler, doubler de volume.

Façonnage

→ On rabat la pâte.

En fait, on l'étale un peu, on rabat depuis la droite, la gauche, le haut et le bas.

→ On façonne une boule que l'on dépose, la clef en haut, dans un panneton fariné ;

→ on laisse reposer à nouveau deux heures sous le linge propre.

La mise au four

Notre pâte est levée, il est temps de la préparer pour la passer au four.

- On farine la lèche-frite du four ou une plaque de cuisson ;
- on y retourne le contenu du panneton ;
- on grigne le pain.

La cuisson

Il est temps de cuire notre pain.

→ Au four à 250° pendant 40/45 minutes (pour les 500 g de farine au départ) après 10 minutes, on baisse régulièrement la température ;

→ après la cuisson on sort le pain du four et on le laisse se finir sur une grille ;

La cuisson

- le pain sonne creux si vous donnez un petit coup au dessous ;
- on laisse bien refroidir (le pain trop chaud n'est ni bon ni digeste).

Le « coup de buée »

Juste après avoir enfourné, vous allez jeter un verre (un petit verre) d'eau dans le fond du four et vous allez refermer très vite. Le but est de créer de la buée.

C'est cette buée qui caramélise les sucres du pain pour former une belle croûte bien dorée et croustillante.

Photos

Pain fait au mini-four



Pains de seigle



Brioches



Pain d'épeautre (1)



Pain d'épeautre (2)



Pain bien cuit



Allons plus loin

- On peut ajouter d'autres farines (sarrazin, seigle, maïs, millet...);
- on peut ajouter des graines (lin, sésame, pépins de courge, pavot, tournesol...), des noix, des fruits secs ;
- avec le même levain, on peut faire une brioche ;
- ...

Je ne sais pas faire du pain sans gluten (désolé pour ceux qui attendaient ça).

Des recettes de plein d'autres choses sur mon blog :
<https://adminblog.foucry.net> (il faut fouiller un peu).

Questions et réponses

Merci



jacques@foucry.net



@jfoucry



<https://adminblog.foucry.net>



EC35F55F