

UNE FOURNÉE DE PAIN

[Ce fichier s'appuie très largement sur le travail réalisé par d'autres personnes dans des collectifs de boulange mobile, il n'a été que légèrement modifié par le Clan Pain. N'hésite pas à le réutiliser/modifier à ton tour]

Voici quelques indications pour confectionner du pain au levain. Tout ceci n'est pas à prendre au pied de la lettre, fais comme tu le sens ! Si ce n'est pas spécifié, les quantités totales sont pour du pain cuit.

Quantités et températures

* Pain nature en pousse normale

Quantité de pâte crue à fabriquer = quantité de pain cuit souhaité x 1,2

Ingrédients :

- Farine : 50 % de la quantité de pâte crue
- Eau : 70 % du reste (soit 35 % de la quantité de pâte crue)
- Levain : 30 % du reste (soit 15 % de la quantité de pâte crue)
- Sel : 1,5 % de la quantité de pâte crue.

Abaque ([tableau ici](#))

	Kg Cuit	5	10	15	20	25	30
	Kg Cru	6	12	18	24	30	36
50,00 %	Farine	3	6	9	12	15	18
35,00 %	Eau	2,1	4,2	6,3	8,4	10,5	12,6
15,00 %	Levain	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4
1,50 %	Sel	0,09	0,18	0,27	0,36	0,45	0,54

* Températures

Pour que le pain lève dans les temps impartis, voici le calcul des températures :

$$T_{\text{farine}} + T_{\text{air}} + T_{\text{eau}} = 70 \text{ à } 75 \text{ }^{\circ}\text{C}$$

Exemple : si la T_{farine} et la T_{air} sont à 20°C, alors l'eau doit être environ à 35°C.

Cela vaut pour la détermination de la température de l'eau pour nourrir le levain, et pour préparer la pâte crue. Attention, l'eau ne doit jamais être au-dessus de 50°C, car cela risque de tuer les levures et bactéries.

Les durées indiquées ci-dessous fonctionnent s'il fait environ 20/25°C dans ton fournil. S'il fait plus chaud ou plus froid, il faudra adapter tes temps de repos.

Préparation la veille

* Levain

2 choses principales influent sur le temps pour que ton levain soit actif (= prêt) à l'heure voulue.

- **La proportion de levain de base** : Plus tu le nourris beaucoup (ajout d'eau et de farine), plus il mettra du temps pour être actif
- **La chaleur** : plus tu le nourris chaud / le garde au chaud, plus il sera actif rapidement

Un exemple qui marche pas mal

Nourrir 10h avant : 1kg de levain de base + 3kg de farine + 3kg d'eau (~35°C) → 7kg de levain
 Température du levain dans les 24°C et la pièce vers 20°C.

* Combien de pain, combien de fournées ?

Dans le four du Clan Pain, on peut mettre max 30kg de pain (25 si on a pas trop l'expérience d'enfourner). Donc, si on doit faire plus de 30kg de pain, il faut faire plusieurs fournées, ce qui signifie démarrer des pâtes en décalé durant la journée.

Comme il faut environ 45mn de cuisson, et 45mn de rechauffe du four avant de ré-enfourner, on décale les fournées d'1h30. Soit par exemple, un programme qui ressemble à ça :

4 fournées	Fournée A	Fournée B	Fournée C	Fournée D
00h00	Pétrissage A			
00h30	Repos 1A	01h30		
01h30		Pétrissage B		
02h00	Pli + Repos 2A	Repos 1B	03h00	
03h00			Pétrissage C	
03h30	Pli + Repos 3A	Pli + Repos 2B	Repos 1C	04h30
04h30				Pétrissage D
05h00	Boulage Façonnage A Repos en pâtons	Pli + Repos 3B	Pli + Repos 2C	Repos 1D
06h00				
06h30	Enfournement A	Boulage Façonnage B Repos en pâtons	Pli + Repos 3C	Pli + Repos 2D
07h30				
08h00		Enfournement B	Boulage Façonnage B Repos en pâtons	Pli + Repos 3D
09h00				
09h30			Enfournement C	Boulage Façonnage B Repos en pâtons
10h30				
11h00				Enfournement D

[Ici, un tableau](#) pour calculer automatiquement les horaires (merci aux personnes qui l'ont conçu!)

* Anticiper

Fais un maximum de préparation la veille ! Ça permet d'être assez tranquille le lendemain et de se concentrer mieux sur moins de choses :

- Peser toutes les quantités -> mettre dans des seaux avec des étiquettes pour les spécificités (nature, graine, etc.) pour s'y retrouver.
- Peser les graines, puis les torrifier si tu fais du pain aux graines.
- Préparer un max de moules (huiler avec le pinceau) et de cagettes avec des draps dedans si tu fais des bâtards.

/!\ Dans les moules c'est des pains de 800g (1kg cru) ou de 1kg (1,15kg cru). Dans les cagettes c'est plutôt des 2kg (2,3kg cru)

- Imprimer le déroulé de la journée du lendemain grâce au tableur
- Avoir le four prêt à être lancé (foyer clean + journal + cagette + petit bois)
- Préparer le coin musique !

Le jour J, à l'attaque des pâtes!

Réfère-toi toujours à ton programme, ça permet de n'oublier aucune étape.

* **Fraisage - pétrissage :**

- (Fraisage correspond au mélange des ingrédients, et pétrissage au fait de travailler la pâte).
- Mettre la farine dans la bassine, faire un puits dedans, y ajouter le levain.
- Monter l'eau à la température recherchée et en mettre 1L de côté (au cas où il y a eu erreur dans les mesures ou des variations dans l'humidité de la farine)
- Incorporer le sel dans l'eau restante, et le laisser fondre
- Ajoute aussi les graines (\pm torréfiées) si tu fais du pain aux graines.

* **Repos :**

Penser à couvrir (draps/torchons) la pâte, pour qu'elle ne sèche pas. Ne pas mettre la pâte en plein soleil, ou trop proche d'une source de chaleur (genre un radiateur), ça va la faire croûter

* **Le pli :**

Utiliser la farine pour éviter que ça colle sur la table (= « fleurir »)

Verse ta pâte sur ta table. Fais plusieurs plis successifs (un pli = tu replies la pâte en 2 sur elle-même). Lorsque tu as fait quelques plis et qu'elle se tient un peu plus (elle s'étale moins sur la table qu'au début), remets là dans la bassine avec l'ouverture du dernier pli en dessous (pour que l'air reste à l'intérieur).

L'objectif est de remettre la pâte dans sa bassine et qu'elle soit le plus lisse possible sur le dessus.

* **Boulage-Façonnage :**

C'est l'étape où on passe d'une grosse pâte à des petits pâtons mis en forme. Pour être efficace sépare les tâches : quelqu'un qui coupe et pèse les pâtons, l'autre qui boule puis façonne par exemple.

- pour la pesée, ajouter environ 15% par rapport au poids final désiré (20% c'est souvent trop). Par exemple, tu veux des pains de 1kg, tu fais des pâtons de 1,15kg.
- le boulage consiste à donner une forme ronde en étirant les bords du pâton vers le centre, de manière à former une boule qui se tient
- le façonnage a pour but de donner la forme finale (boule, bâtard, moulé..), et d'avoir une pâte bien lisse, bien tendue, avec une clé refermée, mais déchirer la pâte surtout ! Pour les moules et les cagettes, il faut façonner en "bâtard" (pain un peu plus allongé). Penser à fariner le drap pour la mise en cagette, et à bien séparer les pâtons par des plis de draps.

* **Repos final en pâtons :**

Il faut contrôler où en sont les pains régulièrement, et coordonner ça avec la température du four. Un pain trop monté commencera à se déchirer.

Le four

Pour en prendre soin, il faut que sa chauffe soit d'environ 50°C par demi-heure, pas plus. Comme on cuit à 250°C, ça veut dire lancer le feu ~2h50 avant le 1er enfournement, et l'alimenter régulièrement tout le long.

Entre plusieurs fournées, prévoir ~45min de réchauffe pour être tranquille.

Ne pas oublier d'ouvrir le tirage (petite manette au-dessus du four).

Lorsque que le thermomètre atteint environ 250°C, tu peux arrêter d'ajouter du bois, fermer un peu le tirage et enfourner pas longtemps après (dans l'idéal, éviter qu'il reste des flammes).

Enfournement et cuisson

Dans l'idéal, avoir une personne qui ouvre le four et qui enfourne et l'autre qui fait le reste (mettre le pain sur la pelle, farine, et grigne) facilite les choses.

Quelques détails intéressants

- Le four est plus chaud en haut et à l'arrière. S'il y a encore des flammes au moment de l'enfournement, ce qui est sur la sole du bas peut parfois brûler un peu : pour tenir compte de ça, on met plutôt les moulés en bas, et les bâtards en haut (aussi, ça les colore mieux et évite qu'ils prennent une teinte jaunâtre).
- Aller vite fait perdre moins de chaleur. Garder la porte fermée entre chaque pain.
- Grigne obligatoire, bien profonde, un maximum horizontale
- L'arrière du four chauffe plus, on tourne donc la sole une fois 10/15mn après l'enfournement.
- Sortir les moulés de leur moule environ 10mn avant la fin pour les re-renter permet de finir leur cuisson / coloration
- La cuisson est d'environ 45mn. On « toque » les pains sur le dessous pour savoir s'ils sont cuits. Quand le toc ne sonne plus creux, mais plus comme du placo, c'est bon.
- Laisser cuire trop longtemps fait sécher les pains, ce n'est pas top. Après 1h10 de cuisson, même si le pain est mou, ça ne sert à rien de le laisser cuire plus, il va juste sécher.

Défournement – ressuage.

Laisser ressuier les pains (càd finir de cuire et laisser la vapeur d'eau s'échapper) environ 1h. Du coup, il nous faut surtout pas les empiler ou les mettre en sac, ni les mettre à plat d'ailleurs : plutôt sur la tranche dans une cagette.

Rangement et nettoyage

Évidemment, il faut rendre le fournil et le four propre pour la prochaine fournée.

Du coup, n'hésite pas à chaque temps calme de commencer à nettoyer ce que tu peux, ça permet de prendre de l'avance et de pas stresser sur la fin :

- Nettoyer les bassines et coupes pâtes
- Nettoyer les tables
- Nettoyer les seaux
- Nettoyer les soles avec un balai
- Gratter les tabliers, les draps et les torchons avec un coupe-pâte arrondi pour retirer la pâte avant de les mettre à la machine (sinon la pâte risque d'encrasser la machine, ou de cuire au lavage sur le tissu et c'est pas ouf).
- il n'y a pas besoin de laver les draps chaque jour, s'il n'y a que de la farine dessus.
- Nettoyer le lieu