

Recette du pain

Pour 1,5kg de pain cuit

Avec cette recette, tu peux réaliser pizzas, fouées, etc.

Farine
1 Kg



Eau
700 g



+

Levain
250 g



Sel
20 g



Comment fabriquer un levain ?

Cela prend 2 semaines, pour que levures et bactéries se développent:

- jour 1 : mélanger 50ml d'eau (~35°) et 50g de farine (T65 ou +)
- laisser fermenter dans un bocal ouvert, à température ambiante (autour de 20°/25°)
- jours suivants : doubler le volume avec 50% eau, 50% farine (100 le jour 2, ...)
- après 3j, on prélève du mélange pour faire crêpes, pancakes, etc. pour ne pas avoir 10kg de matière à la fin

Progressivement, des bulles vont apparaître, ce qui veut dire que le levain est actif. On le "nourrit" alors (50% eau 50% farine) tous les 3 jours.

Les secrets du pain

Hameau de Bécours



Livret des savoirs de la panification artisanale

Nom :

Prénom :

Groupe :

Remis le



Les étapes de panification

Pour du pain artisanal, bio, sans additifs ni parents

Ce ne sont que suggestions.
N'hésite pas à faire comme
toi tu as envie, sans obéir
aux "spécialistes".

Car n'oublie pas qu'il
existe autant de façons de faire
du pain que de boulangers...

1 Pétrissage

Mélange des ingrédients

Mettre la farine dans un saladier.
Chauffer l'eau (~35°C) et y dissoudre
le sel. Faire un puit pour y insérer
le levain puis l'eau chaude salée.

Mélanger énergiquement !

2 Repos 1

Laisser reposer la pâte ⌚ 1h30

Après l'avoir travaillée, laisser reposer
la pâte lui permet de gagner de la
force et de développer ses arômes.

3 Rabats

Faire des plis à la pâte

Mettre la pâte sur une table
farinée. La replier en deux,
plusieurs fois d'affilée, sans la
déchirer.

4 Repos 2

Re-laisser reposer la pâte ⌚ 1h30

Lorsqu'elle repose, le réseau de gluten
se forme, c'est lui qui va empêcher l'air
de sortir pour que le pain gonfle !

5 Façonnage

Donner forme aux pâtons

Séparer la pâte en pâtons de taille souhaitée, puis :
+ Bouler = à chaque pâton, donner une forme ronde
en étirant les bords vers le centre (faire "la fleur")
+ Façonner = leur donner la forme finale voulue

8 Ressuage

Le pain finit de cuire dehors

Pour finir la cuisson, laisser le
pain en extérieur ~45min. Le
pain resseut, c'est-à-dire que
de la vapeur d'eau s'échappe.

7 Cuisson

⌚ 45min

Après les avoir grignés (= faire des entailles),
enfournier les pâtons dans un four chaud (~250°C).
Laisser cuire pendant ~45 min. Quand on toque le
dessous du pain, il sonne creux s'il est cuit.

6 Repos 3

⌚ 1h30

Dernière fermentation pour les pâtons.
Leur volume va être multiplié par 2.

