

# Le pain au levain



*miam!*

## la veille

### Préparation du levain



Retirer le levain du bac à légumes du réfrigérateur, ouvrir le bocal et le laisser à température ambiante pendant 2 heures.

Mettre deux cuillers de levain dans un saladier. Ajouter 12 cuillers à soupe bien pleines de farine, ajouter un peu d'eau tiède (30°). Tournez avec une cuillère en faisant des ronds le temps nécessaire pour former une pâte onctueuse et élastique mais conservant une certaine fermeté. Il est plus facile de pétrir et d'agir sur la pâte en étant debout qu'assis.

Couvrir avec un torchon sec et laisser monter 12 heures à température ambiante et à l'abri des courants d'air. Au bout de 12 heures, le levain aura formé de petites bulles.

## le jour même

### Ingédients :

### Préparation du pain (pour 2 pains de 700 g)

- Le levain préparé
- 800 g de farine type 80 (bise) bio ou T 110 pour des pains complets
- ½ litre d'eau filtrée tiède
- 1 cuiller à soupe de sel marin



Mettre le levain dans un saladier (préférer les matières naturelles : verre, grès...). Réserver une ou deux cuillers à soupe de levain dans un bocal et mettre de côté. Ajouter dans le saladier la farine, le sel puis l'eau tiède. Bien mélanger avec une cuiller (en bois si on veut mais pas nécessairement). On peut aussi travailler la pâte avec les mains. Mélanger pendant 10 minutes et laisser reposer 20 minutes.



Dans le levain réservé, ajouter 2 cuillers à soupe de farine, un tout petit peu d'eau tiède pour former une pâte homogène. Laisser le bocal ouvert environ 2 heures à température ambiante. Puis, lorsque le levain fait de petites bulles, fermer le bocal de façon étanche et le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il servira pour le prochain pain.

## Le pain au levain



Reprendre la pâte à pain avec les mains et travailler du bout des doigts avec énergie pendant 5/10 minutes en enfermant un maximum d'air dans la pâte. Former une boule et laisser reposer 15 minutes. (Si vous ne mettez pas de garniture, laissez reposer 20 minutes et passez à l'étape de la mise en moule beurré).



Pendant ce temps, beurrer ou huiler 2 moules à cake et préparer les ingrédients si besoin (noix, amandes, raisins secs, figes sèches, graines, etc.).

Séparer la pâte en deux parts égales et ajouter les ingrédients.

Travailler avec les pouces en faisant des trous avec énergie pendant 5 minutes. Si vous mettez de la garniture, bien la faire pénétrer dans la pâte.



Mettre dans le moule, entailler à la pointe d'un couteau. Laisser reposer 4 h recouvert d'un torchon dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air. Le pain doit doubler de volume.

Enfourner à four chaud à 220° puis baisser à 180° au bout de 15/20 minutes. La cuisson dure 45 minutes.

Jacques conseille de mettre dans le four, un bol d'eau ou verser de l'eau dans le lèche frite pour humidifier l'atmosphère. On peut en plus pulvériser de l'eau sur le pain pour éviter que la croûte ne cuise trop vite et lui donner un aspect bien doré.

Remarque : Mireille, l'intervenante de l'atelier pain, ne le fait pas.



À la sortie du four, démouler le pain et le laisser refroidir sur une grille (sinon la vapeur ramollit le dessous). Laisser refroidir le pain au moins deux heures. Il est en général conseillé de ne manger le pain que le lendemain, surtout dans le cas de farines complètes (110).

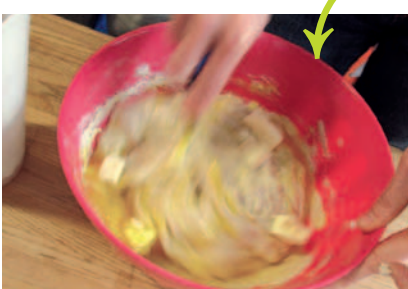
**Règle d'or** : 60 est l'addition en degrés Celsius de la température des trois éléments (farine / eau / Température ambiante).

Ne jamais mettre d'ingrédients froids dans la pâte. Toujours les sortir à l'avance du réfrigérateur.

### Pour la Brioche (2 brioches de 700 g)

Avec de la farine Type 60 (blanche) ou T 80

Mêmes ingrédients que le pain (sauf l'eau) + 4 œufs + 150 g de beurre + 2 c. à soupe de sucre. On termine par 40 cl de lait tiède ou lait végétal (amande, riz, avoine...). Selon les goûts, vous pouvez ajouter plus de beurre, remplacer le beurre par de l'huile. Vous pouvez ajouter des raisins secs en fin de mélange.



### Pour la pâte à pizza

Faire une pâte à pain en rajoutant petit à petit de l'huile.

## Entretien du levain

Si vous ne faites pas de pain dans la semaine qui suit, vous devez impérativement entretenir le levain.

Retirer le levain du bac à légumes, ouvrir le bocal et laisser à température ambiante pendant 2 heures.

Mettre le levain dans un bol, ajouter deux cuillers à soupe de farine, un peu d'eau tiède pour former une pâte homogène. Déposer cette pâte dans le bocal préalablement lavé, laisser ouvert pendant environ 2 heures. On doit voir que le levain travaille, c'est à dire qu'il a un peu gonflé et que de petites bulles sont apparues.

Fermer le bocal étanche et le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur.

*toutes  
les semaines !*



## Fabrication du levain

Cela prend 8/10 jours. On mélange de l'eau, de la farine et un ingrédient qui déclenche la fermentation (jus de pomme, cidre, bière, jus de citron).

Mélanger 3 cuillers à soupe de farine, de l'eau tiède et 2 cuillers à soupe de cidre. Recouvrir le saladier avec un torchon humide et laisser à température ambiante à l'abri des courants d'air. L'idéal est de le préparer l'hiver et de le laisser devant le chauffage. Vérifier de temps en temps. Le lendemain, s'il paraît trop sec, ajouter un peu de farine et d'eau. S'il paraît bien, ne rien faire. Remouiller le torchon et couvrir.

Laisser 3 jours sans intervenir. Le levain commence à travailler à partir du moment où il fait des bulles. Le jour suivant, enlever la petite croûte avec une petite cuiller (si la croûte est importante, rajouter de la farine et de l'eau). S'il réagit bien, le levain est prêt au bout de 8/10 jours.

Il est assez difficile de fabriquer un levain. Si vous connaissez une personne qui fait son pain au levain, demandez-lui donc de vous mettre de côté deux cuillers du levain qu'elle utilise !



## Recette du pain Songhay

*Ingrédients :*

- C'est un pain africain.
- farine, sel, levure de boulanger, huile d'olive
  - un saladier et une couscoussière

Mettre dans le saladier de la farine. Les proportions du pain que j'ai vu faire était 300 à 400 grammes de farine, 20 grammes de levure de boulanger, une cuillère à soupe de sel. Mettre de l'eau tiède. Pétrir en essayant de faire rentrer de l'air dans la pâte (l'étirer, la ramener etc.) pendant 15 minutes.

Laisser reposer la pâte 10 minutes. Mettre de l'eau dans la couscoussière et la mettre sur le feu. Étaler de l'huile sur l'étage du haut de la couscoussière avec un pinceau. Quand la pâte a reposé et que l'eau bout, mettre le pain à cuire 10 à 15 minutes. Il aura un goût de pain.



### taux de blutage

farine Type 45 ou FP65-70  
 farine Type 55 ou FP70-75  
 farine Type 65 ou FP75-80  
 farine Type 80 ou FP80-85 (bise)  
 farine Type 110 ou FP85-90 (complète)  
 farine Type 150 ou FP90-98 (intégrale)

### signification

30 à 35 % du grain sont éliminés  
 25 à 30 % du grain sont éliminés  
 20 à 25 % du grain sont éliminés  
 15 à 20 % du grain sont éliminés  
 10 à 15 % du grain sont éliminés  
 2 à 10 % du grain sont éliminés

### Composition du blé et des farines (pour 100 g)

	blé dur	T150	T80	T55
protides (g)	12,5	10,5	10	9
glucides (g)	67	70	71	76
lipides (g)	1,5	1,5	1,5	1,1
magnésium (mg)	140	135	65	22
calcium (mg)	38	35	25	16
fer (mg)	4	4	2,5	1
phosphore (mg)	370	295	203	120
vit. B1 (mg)	0,55	0,35	0,25	0,1
vit. B2 (mg)	0,25	0,22	0,16	0,1
vit. B3 (mg)	6	6	3	0,5
vit. E (mg)	3,2	2	1,5	0,8

*et aussi...*

#### Liens utiles

<http://faresonpain.free.fr/>  
<http://enfournier.free.fr/>

#### Livre

*Le pain des quatre saisons*, éd. Terre Vivante

#### Magazine

*Village* n°95 - novembre / décembre 2008  
*Du blé au pain - Les nouveaux boulangers*

### Composition des différents pains (pour 100 g)

	pain intégral	pain bis	pain blanc
calories	234	245	260
protides	12	9	7
glucides	48	51	60
lipides	1,5	1	0,7
magnésium	140	90	30
calcium	60	35	20
fer	3	1,8	0,9
phosphore	220	120	90
vit. B1	0,35	0,25	0,05
vit. B2	0,16	0,12	0,07
vit. B3	3,5	2,5	0,5
vit. E	2	1,2	0,2