

LE PAIN au levain naturel

L'inimitable saveur du pain maison. Il faut avoir vécu cela pour être pris par cette nouvelle passion : faire son pain.

Généralités :

Nous ne parlerons ici que de pain complet au levain spontané. (avec le levain spontané l'acide contenu dans les céréales complètes est décomposé et génère du CO₂ ; autre avantage considérable : une excellente conservation.)

Tout d'abord la pâte à pain est toujours un mélange de farine, d'eau, de levain et de sel. (Voir proportions plus loin).

Pour la farine, le type définit la teneur en minéraux (pour exemple le type 110 est l'appellation courante farine complète et contient 1.1% de matière minérale). La farine donnant le meilleur résultat est celle obtenue par mouture à la meule de pierre, et biologique évidemment !

L'eau ne doit pas être chlorée afin de ne pas inhiber la fermentation (pour l'eau du robinet le plus simple est de la tirer à l'avance).



Le levain :

Pour commencer il faut réaliser le premier levain (levain chef) :

(cette opération ne se fait que lorsqu'on fait son pain pour la première fois ; par la suite, c'est un morceau de pâte à pain prélevé de la fournée précédente).

Mélangez un peu **d'eau de source** (sans chlore !) ou eau bouillie et de **farine entière** (référencée 110 ou plus sur le paquet, impératif !) pour obtenir une pâte type pâte à beignet. **Proportions : 50gr eau, 50gr farine.** Laissez fermenter pendant quelques jours à température ambiante en surveillant l'évolution de ce levain : lorsqu'il apparaît légèrement boursoufflé avec comme la présence de petites bulles et qu'il dégage une odeur aigre caractéristique il est prêt à l'emploi (une odeur de pourri doit vous inciter à le jeter et à recommencer !). Lorsque l'évolution est plus rapide que ce que l'on souhaite il faut rajouter un peu d'eau et de farine et repétrir afin de ne pas laisser mourir les bactéries et levures présentes ce qui entraînerait sa pourriture.

Dorénavant le levain-chef sera une petite boule de pâte (taille d'un demi citron) prélevée une fois le pétrissage du pain terminée et conservée d'une fois sur l'autre.

La suite est tout aussi simple : il faut préparer la veille au soir le levain "tout point" en rajoutant environ 1/5 de la quantité de farine, de l'eau et le levain-chef pour obtenir le même type de pâte que pour le levain-chef.

Laissez fermenter pendant votre sommeil, le lendemain matin le "tout point" est prêt à être incorporé à la pâte à pain.



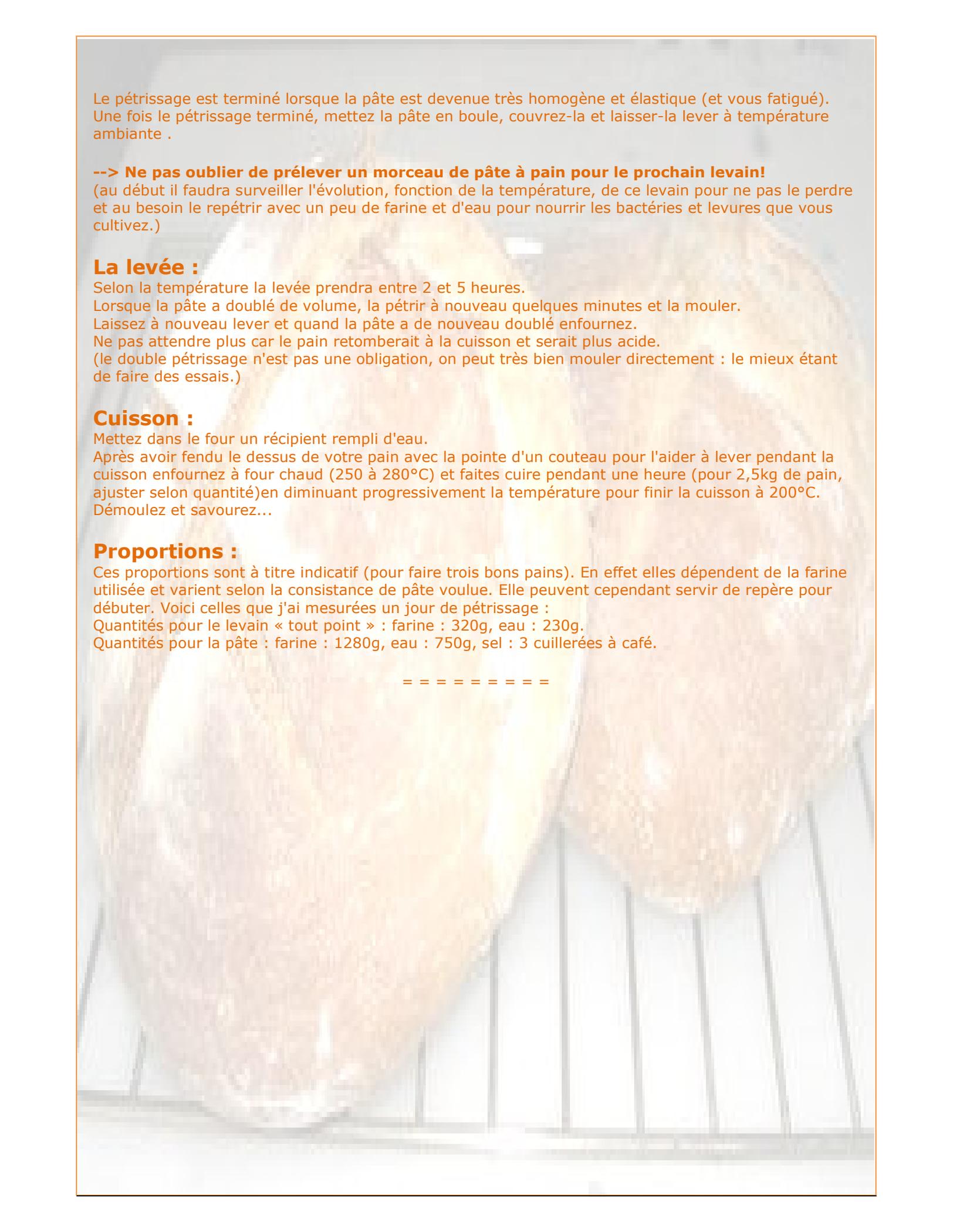
Proportions pour faire un pain de 500 grammes

Dans un levain chef de 100 grammes, rajouter la veille :

- 80gr de farine complète.
- 80 gr d'eau de source.
- 24 heures plus tard, prélever 150 gr de levain (il en restera à nouveau environ 100 gr)

Le pétrissage :

Il va falloir maintenant pétrir le levain « tout point » avec le reste de farine, de l'eau et surtout ne pas oublier le sel qu'on aura dissout dans l'eau. Pour ce qui est de la quantité d'eau mieux vaut en mettre trop et devoir rajouter de la farine ensuite que l'inverse (le pain est meilleur).



Le pétrissage est terminé lorsque la pâte est devenue très homogène et élastique (et vous fatigué). Une fois le pétrissage terminé, mettez la pâte en boule, couvrez-la et laissez-la lever à température ambiante .

--> Ne pas oublier de prélever un morceau de pâte à pain pour le prochain levain!

(au début il faudra surveiller l'évolution, fonction de la température, de ce levain pour ne pas le perdre et au besoin le repétrir avec un peu de farine et d'eau pour nourrir les bactéries et levures que vous cultivez.)

La levée :

Selon la température la levée prendra entre 2 et 5 heures.

Lorsque la pâte a doublé de volume, la pétrir à nouveau quelques minutes et la mouler.

Laissez à nouveau lever et quand la pâte a de nouveau doublé enfournez.

Ne pas attendre plus car le pain retomberait à la cuisson et serait plus acide.

(le double pétrissage n'est pas une obligation, on peut très bien mouler directement : le mieux étant de faire des essais.)

Cuisson :

Mettez dans le four un récipient rempli d'eau.

Après avoir fendu le dessus de votre pain avec la pointe d'un couteau pour l'aider à lever pendant la cuisson enfournez à four chaud (250 à 280°C) et faites cuire pendant une heure (pour 2,5kg de pain, ajuster selon quantité)en diminuant progressivement la température pour finir la cuisson à 200°C.

Démoulez et savourez...

Proportions :

Ces proportions sont à titre indicatif (pour faire trois bons pains). En effet elles dépendent de la farine utilisée et varient selon la consistance de pâte voulue. Elle peuvent cependant servir de repère pour débuter. Voici celles que j'ai mesurées un jour de pétrissage :

Quantités pour le levain « tout point » : farine : 320g, eau : 230g.

Quantités pour la pâte : farine : 1280g, eau : 750g, sel : 3 cuillerées à café.

=====