

“Pain et compagnie”

Quelques conseils pour la fabrication du pain
Avec 10 fiches recettes à base de farine

Table des matières

Introduction	p 3
Du grain à la farine	p 4
Les autres ingrédients	p 7
Le levain	p 8
Les étapes de fabrication du pain	p 10
Fiche recette n°1 : le pain au levain	p 13
Fiche recette n°2 : les pains spéciaux (graines, fruits secs, etc.).....	p 14
Fiche recette n°3 : les pitas.....	p 15
Fiche recette n°4 : les chapatis.....	p 16
Fiche recette n°5 : les tourtous.....	p 17
Fiche recette n°6 : les pizzas	p 18
Fiche recette n°7 : les sablés.....	p 19
Fiche recette n°8 : la pâte à tarte.....	p 20
Fiche recette n°9 : la pâte à brioche.....	p 21
Fiche recette n°10 : le pain perdu	p 22
Bibliographie et notes	p 23



Introduction

Le pain est au cœur de nos vies. L'histoire du pain, c'est une grande partie de l'histoire des hommes, la plus simple peut-être, celle de leur vie quotidienne et de leur alimentation. Symbole de vie et de partage, le pain est profondément ancré dans notre mémoire collective.

Apprendre à faire son pain... Toute une démarche pour se réapproprier des gestes oubliés. Dans le monde de l'instantané, du clic et de la rapidité, faire son pain, c'est se reconnecter avec des temps naturels, plus longs, ceux de la fermentation. Le temps, indispensable pour faire lever la pâte et développer les arômes présents dans la farine. Faire son pain, c'est goûter à une certaine alchimie, le dernier tronçon du chemin du grain au pain.

Apprendre à faire son pain, c'est aussi retrouver une petite part d'autonomie et de sens dans le monde marchand dans lequel nous vivons. C'est une activité économique, écologique, agréable et nourrissante physiquement et spirituellement.

Pétrir à la main est un geste propice à la méditation, un geste répétitif mais qui demande toute notre attention. Pétrir à la main nous invite à retrouver la confiance en nos sensations, à être à l'écoute de ce que nous disent nos sens.

Nous souhaitons dans ce livret donner les rudiments de la fabrication du pain, avec les ingrédients de base : farine, eau et sel. A chacun de faire ses expériences et de trouver le pain qui lui convient. Bonne Route du Pain!



Du grain à la farine

Commençons déjà par faire la distinction entre le froment et le blé dur. La farine utilisée pour faire du pain provient du blé tendre, le froment. Ce type de blé convient bien à la panification. Le blé dur est utilisé pour la fabrication des pâtes et de la semoule.

Un des objectifs du meunier est de produire une farine équilibrée et stable dans le temps. Plusieurs variétés de blé se retrouvent donc dans une même farine, comme les cépages dans le vin. Certains blés apportent de la couleur, d'autres des arômes spécifiques, d'autres encore une souplesse du gluten. Il y a de multiples variétés de blé, et donc autant de variétés de farine. La sélection génétique des blés a été très accentuée depuis 1950 et a retenu des blés adaptés à la mécanisation des divers maillons de la filière blé farine pain (moisson, meunerie et boulangerie). On constate aujourd'hui que de nombreuses variétés de blés ont disparues. Nous avons perdu ainsi une grande partie de notre patrimoine agricole et culinaire. Et c'est tout autant de variétés de farine que nous ne connaissons plus.



L'idéal est de faire du pain avec une farine locale, qui provient de blés locaux. Le pain ainsi réalisé devient un aliment spécifique à sa région. C'est la notion de pain de terroir, au même titre que le vin.

- **Les types de farine**

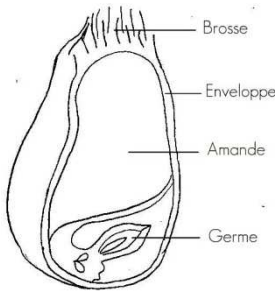
Voici les différents types de farines avec leur appellation :

Types	Dénomination courante	Teneur en minéraux (cendres)
T45	A pâtisserie	Moins de 0.50%
T55	Blanche	De 0.50% à 0.60%
T65	Blanche (couleur crème)	De 0.62% à 0.75%
T80	Bise	De 0.75% à 0.90%
T110	Complète	De 1.00% à 1.20%
T150	Intégrale	Plus de 1.40%

Taux de cendres des différents

Types de farines		Types de farines	
cendres	Type 45	Type 80	cendres
< 0,50%			0,75%
0,50%	Type 55	Type 110	à
0,60%			0,90%
0,62%	Type 65	Type 150	1,00%
0,75%			à
			1,20%
			> 1,40%

Dans un grain de blé c'est dans l'enveloppe, le son, que se concentre la majorité de la teneur en minéral, ou plus communément appelé, la quantité de cendre.



Coupe simplifiée d'un grain de blé

Dans le commerce, on trouve essentiellement de la farine de type 55. C'est une farine blanche avec beaucoup d'amidon et de gluten qui convient bien à une panification mécanisée, mais pauvre au niveau nutritionnel et du goût.

Nous recommandons l'utilisation de farine de type 80. Elle contient l'amande farineuse, le germe du grain et une partie des écorces (le son). Le son contient des fibres, précieuses pour l'organisme et le transit intestinal. Il est aussi préférable d'utiliser une farine biologique, surtout si l'on utilise des farines semi-complètes ou complètes : les résidus des pesticides se concentrent essentiellement dans les enveloppes du grain.

On peut faire de multiples mélanges de farine pour faire du pain. Nous conseillons de tester progressivement certains mélanges : par exemple en ajoutant un peu de farine de seigle, cela améliorera la conservation du pain et relèvera les arômes.

- **Les types de moutures :**

La plupart des farines industrielles sont réalisées sur cylindre. Ce procédé a l'avantage de gagner en rentabilité (plus de farine pour une même quantité de grains). Mais les grains et les particules de farines qui passent entre les cylindres métalliques chauffent et détruisent ainsi une partie de leurs vitamines. Nous préconisons plutôt une farine fraîchement moulue sur meule de pierre. Une farine réalisée sur meule de pierre contient aussi plus de minéraux et de cellulose.

- **Où trouver de la bonne farine ?**

- Regarder l'annuaire des pages jaunes : "minoteries". Ne pas hésiter à questionner le meunier sur les types de farine et les méthodes employées
- En magasin biologique
- Consulter l'annuaire des producteurs biologiques de votre département
- Dans une AMAP (Association pour la Maintien d'une Agriculture Paysanne) ou autre groupement d'achat local



Les autres ingrédients

- **L'eau :**

Il faut idéalement utiliser une eau de source, non minérale. Une eau trop chlorée peut nuire à la fermentation. A défaut, utiliser l'eau du robinet.

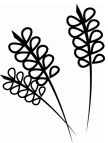
- **le sel :**

Le sel peut être du sel fin ou du gros sel, à condition de le diluer dans l'eau au préalable. Le sel joue un rôle de régulateur dans la fermentation. Il relève les arômes, donne du goût et de la couleur à la croûte. Il doit être utilisé très précisément (pas plus de 20 g / kilo de farine), sinon il masquerait les arômes naturellement présent dans la farine

- **la levure**

La levure de boulangerie, appelée aussi levure de bière, est un agent de fermentation naturel. Elle est obtenue par multiplication dans la mélasse, résidu de la betterave sucrière. Il ne faut pas la confondre la poudre levante, essentiellement du bicarbonate de soude, utilisée pour les gâteaux, le pain d'épice et le pain de mie industriel. La levure de boulangerie fraîche que vous pourrez trouver chez votre boulanger ou en magasins se conserve dans un endroit frais, sec et aéré. Cette même levure peut aussi être vendue déshydratée (sèche). Elle est très utilisée sous cette forme dans les pays chauds car elle se conserve mieux. Si vous utilisez ce type de levure, il faut réduire les proportions de moitié par rapport à la levure fraîche.

La levure permet la levée relativement rapide du pain et elle est prête à l'emploi. Elle est pratique, surtout pour ceux qui débutent. Avantage aussi sur les brioches et les viennoiseries : ces préparations ont besoin de plus de volume et de légèreté que le pain. Le beurre alourdi la pâte, il faut alors prévoir une quantité plus importante d'agents de fermentation que pour le pain.



Le levain

Le levain provient de la fermentation naturelle de la farine et de l'eau. Il ne contient donc pas de levure de boulangerie et peut la remplacer complètement. Cette fermentation se nourrit des sucres naturellement présents dans la farine et des milliards de bactéries et levures sauvages (micro organismes) présent dans l'air ambiant. C'est la fermentation la plus ancienne, elle remonterait aux Egyptiens. Elle donne de nombreux avantages sur le goût et la conservation du pain. Le pain au levain est aussi plus digeste.

Réaliser un bon pain au levain demande cependant de l'expérience : le pain ne sera pas bien levé si le levain n'est pas actif. Le levain est vivant, et le boulanger doit savoir à quel moment l'utiliser, à quel moment le nourrir (le "rafraichir" dit-on en boulangerie). Le levain n'a pas de durée de vie définie. Certains boulangers se le transmettent de génération en génération. Il évolue avec le temps et le lieu où il vit. C'est le compagnon du boulanger.

Gustativement, le vrai bon pain est définitivement au levain naturel. Ethiquement, le boulanger ne dépend pas de la levure de boulangerie qu'il faut acheter. Vous avez compris : le jeu en vaut la chandelle!

- **Recette du levain :**

Dans un pot en verre ou en terre, mettre un peu de farine bise ou complète, avec de l'eau tiède. La consistance doit être celle d'une pâte à crêpe épaisse. Y ajouter une cuillère à café de miel. Cela aidera à démarrer la fermentation d'eau et de farine. Poser un couvercle dessus ou couvrir d'un linge : l'air doit pouvoir circuler entre l'intérieur et l'extérieur du pot. Remuer matin et soir pendant 3 à 4 jours, jusqu'à ce que le mélange soit très bulleux et dégage une odeur de fermentation caractéristique que vous reconnaîtrez sans peine à force d'expériences. Ajouter un volume de farine et d'eau. Remuer. Recommencer l'opération le lendemain avec une proportion de farine plus importante. La consistance est alors plus ferme, comme une pâte à pain. La préparation doit avoir doublé de volume. Votre levain "tout point" est prêt!

Avant d'enfourner vos pains, garder un morceau de pâte crue que vous conserverez dans un endroit frais. Nous conseillons de retravailler le levain tous les 3-4 jours, même si on ne fait pas de pain : le diluer dans un peu d'eau tiède, ajouter de la farine et pétrir un peu. Ceci afin d'entretenir la flore bactérienne présente dans le levain. La veille au soir de la fabrication du pain, préparer la quantité nécessaire de levain, en ajoutant de l'eau et de la farine. Il faut compter environ 300 g de levain/kilo de farine.



Les étapes de fabrication du pain

Dans cette partie du livret, vous trouverez quelques conseils généraux pour confectionner le pain. Les proportions détaillées des ingrédients sont indiquées dans la fiche recette du pain au levain page 13. Pour tout matériel, il vous faudra un pétrin ou une grande bassine, une balance, une cuillère, et une coupelle pour peser le sel.

- **Le pétrissage**

Commencez par peser la farine, l'eau, le levain et le sel. Diluer le levain avec l'eau. Y ajouter le sel. Puis, faire une fontaine avec la farine dans un grand récipient. Y verser le levain dilué avec l'eau et le sel. Y incorporer petit à petit la farine, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, homogène et légèrement collante. Verser cette pâte sur le plan de travail fariné, pour pouvoir pétrir avec plus d'aisance. Pétrir ensuite en pensant à fariner régulièrement le plan de travail. Il ne vaut mieux pas trop pétrir et avoir "une pâte bien hydratée". L'hydratation de la pâte, c'est la proportion d'eau. Elle se situe aux alentours de 70% : 70 cl d'eau pour 1 kg de farine. Une pâte bien hydratée lèvera mieux qu'une pâte trop ferme, et donnera une mie plus moelleuse.

La température de l'eau :

Afin que la levée du pain au levain soit optimale, il faut que la pâte ne soit pas trop froide. L'idéal est d'obtenir une température de pâte en fin de pétrissage aux alentours de 25°. Pour cela, utiliser une eau tiède : une température comprise entre 25 degrés, en été, et 35 degrés, en hiver.

- **Le pointage**

C'est le premier temps de fermentation, durant lequel les arômes se développent. Après avoir pétri, laisser reposer la pâte entre 2 et 3h00 dans un endroit tiède (25°), à l'abri des courants d'air. Pour lui donner plus de force (c'est-à-dire de "tonus"), la retravailler à une heure d'intervalle en faisant un rabat sur un plan de travail bien fariné. Faire un rabat, c'est

replier les côtés de la pâte vers le centre. Redéposer ensuite la pâte dans son récipient, côté lisse dessus.

- **La division et le pesage**

Il faut maintenant diviser la pâte et peser si besoin les pâtons. Il est important de ne pas déchirer la pâte. Ne pas hésiter à fariner le plan de travail. L'utilisation d'un coupe pâte de boulangerie s'avère ici utile.

- **Le façonnage :**

Il y a de multiples manières de façonner le pain : baguette, boule, batard, fendu... Le plus simple au départ est de façonner en boule, et de laisser lever dans une panière.

Etaler la pâte sans l'écraser : il faut conserver les précieux gaz accumulés au cours de la fermentation. Avec les doigts, donner une forme circulaire à votre pâte. Replier ensuite les côtés vers le centre. Retourner votre pâton. Serrer le pâton sur le dessous en le tournant, et former une boule. Déposez-le ensuite dans une panière, le côté lisse dessous (contre la toile de la panière). Bien la fariner au préalable, pour éviter que la pâte ne colle.

Pour apprendre les techniques de façonnage, rien de tel que de pratiquer quelques heures avec une personne expérimentée. Quelques conseils :

- Il faut donner de la force au pâton sans qu'il ne se déchire
- Les pains moulés ont l'avantage de prendre moins de place dans le four. Ils ont une mie plus serrée et moins de croûte. Il est préférable de les démouler 10 min avant la fin de cuisson pour éviter qu'ils ne soient trop mous. Si vous faites une pâte très souple (avec beaucoup d'eau), il est aussi plus facile de faire cuire dans un moule, il n'y a pas de risque que le pâton relâche à la cuisson. Penser à bien huiler le moule.

- **L'apprêt**

C'est le deuxième temps de fermentation important. Durant ce moment, le pâton prend du volume. Comme lors du pointage, laissez-le reposer dans un endroit tiède et à l'abri des

courants d'air, pendant 1h30 à 2h00. Il ne faut pas qu'une croûte se forme à la surface de la pâte.

- **L'enfournement**

Si vous avez utilisé une panière, renversez votre pâton directement sur la plaque à enfourner ou sur une pelle à enfourner. Faites ensuite des incises sur le dessus, avec une lame de rasoir ou un couteau bien aiguisé.

- **La cuisson**

La cuisson se fait à environ 230°, selon le four utilisé. Vous pouvez si besoin diminuer la température à 210° au bout de 10 min de cuisson. Afin d'assouplir la pâte pendant la cuisson et de lui donner une couleur dorée, mettez un bol d'eau dans le four au moment du préchauffage, afin de répandre de la vapeur d'eau dans le four pendant la cuisson. Le temps de cuisson varie de 20 minutes pour une baguette de 250g, à 1h00 pour un pain d'un kilo.

Le pain est cuit si, lorsqu'on le toque sur le dessous, on obtient un son creux.

On dit que le pain chante à la sortie du four. Tendez l'oreille, humez ces parfums mystérieux... quoi de plus beau dans la vie!



Fiche recette n° 1 : Le pain au levain naturel

- **Ingrédients :**

- 1 kg de farine bise (T 80)
- 70cl d'eau tiède (25°- 35°)
- 20 g de sel
- 300 g de levain "tout point"

- **Fabrication :**

Diluer le levain dans l'eau tiède. Dans un grand récipient, faire une fontaine avec la farine. Y ajouter le sel. Verser ce mélange dans la farine. Incorporer peu à peu la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Pétrir ensuite sur un plan de travail fariné en repliant les côtés de la pâte vers le centre. De gauche à droite, puis de droite à gauche, puis de devant vers l'arrière, etc. Fariner légèrement mais régulièrement le plan de travail et la pâte pour qu'elle ne colle pas. Eviter d'avoir également une grosse masse de pâte collante aux mains. Si c'est le cas, mettre vos mains dans la farine et décoller cette pâte de vos doigts.

Déposer la pâte dans un récipient fariné. Laisser lever une heure dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air. Renverser la pâte sur le plan de travail fariné sans la déchirer. Faites un rabat : replier les côtés vers le centre. Ce geste donnera plus de force et de tonus à votre pâte et évitera qu'elle ne relâche. Laisser encore lever 1h00 à 1h30.

Diviser les pâtons et donnez-leur la forme que vous désirez. Garder un morceau de levain que vous mettrez au frais pour la prochaine fournée.

Laisser lever environ 2h00, dans une panier farinée ou dans un moule huilé.

Inciser le dessus des pâtons avec une lame de rasoir et enfourner à 230°, entre 30 minutes et 1h00 selon la taille des pains.

Fiche recette n° 2 : Les pains spéciaux (graines, fruits secs...)

- **Ingrédients (comme pour le pain au levain) :**

- 1 kg de farine bise (T 80)
- 70 cl d'eau tiède (25°- 35°)
- 20 g de sel
- 300 g de levain "tout point"
- Variantes : fruits secs (raisins, figes, abricots...), graines (pavot, sésame, courge, tournesol, lin...), olives, oignons, fromage, thym, cumin...

- **Fabrication :**

Procéder comme pour le pain au levain. Vous pouvez incorporer les variantes au début du pétrissage avec la farine ou au moment du façonnage. Pour les pains aux graines, faire toaster quelques minutes au préalable sur une poêle, sans matière grasse. Cela fera ressortir leurs arômes. Pour les fruits secs, les faire tremper dans l'eau tiède afin de les rendre plus moelleux. Incorporer environ 150g d'ingrédients spéciaux / kilo de farine. Pour les aromates, 5 à 10 g / kilo de farine.

Fiche recette n° 3 : Les pitas (Maroc, Algérie, Tunisie)

- **Ingrédients :**

- 125 g de farine blanche
- 125 g de semoule de blé dur fine
- 20 cl d'eau tiède (ou 75 ml de lait + 75 ml d'huile d'olive)
- 5 g de levure fraîche de boulangerie
- 1 cuillère à café de sucre, 1 pincée de sel
- 1 œuf
- Garniture au choix (omelette, salade, tomates, concombres, oignons, poivrons grillés), graines (nigelle, fenouil, sésame)

- **Fabrication :**

Diluer la levure dans un peu d'eau tiède avec le sucre. Dans un récipient, faire un puits avec la farine et le sel. Y verser la levure diluée et incorporer le reste d'eau. Pétrir 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Couvrir et laisser lever 1h00 dans un récipient huilé. Former ensuite quatre boules. Etaler avec les doigts ou un rouleau et former un disque de 15 cms de diamètre.

Mettre les pâtons sur plaque huilée, couvrir et laisser lever 30 min. Saupoudrer de graines. Cuire 10 min sur le bas du four à 210°. Il est possible aussi de faire cuire les pitas à la poêle une à deux minutes, sans matière grasse.

Farcir les pitas avec la garniture choisie et déguster chaud.

Fiche recette n° 4 : Les chapatis

En Inde, le chapati permet de manger avec les doigts car il absorbe les sauces. Il équilibre aussi les plats fortement épicés.

- **Ingrédients :**

- 200 g de farine complète
- Un peu d'eau tiède, d'huile ou de yahourt
- 1 pincée de sel

- **Fabrication :**

Dans un récipient, incorporer l'eau et le sel à la farine. Pétrir 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte bien souple et lisse. Couvrir et laisser reposer 1/2 heure à 1 heure dans un récipient huilé.

Diviser en petites boules, et étaler au rouleau afin d'obtenir des galettes fines de 15 centimètres de diamètre. Il est préférable d'huiler le plan de travail et le rouleau pour ne pas ajouter de farine.

Chauffer le four ou une poêle sèche et y faire cuire les galettes quelques minutes des deux côtés. Pour faire gonfler le chapati, appuyer dessus avec un morceau de tissu. Le chapati peut se frire aussi dans l'huile, il s'agit alors du "poori", variante cuisinée pour les fêtes et grandes occasions.

Pour éviter que les chapatis ne se dessèchent trop vite, conservez-les dans un linge.

Fiche recette n° 5 : Les tourtous

Le "tourtou" appelé aussi "bourriol" est une recette typique du Massif Central. Il remplace allègrement le pain pour les repas en sauce et ragoûts. Il peut aussi être tartiné (sucré ou salé), roulé puis coupé en tronçons.

- **Ingrédients (pour 15 à 20 tourtous) :**

- 200 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de froment
- 50 cl d'eau tiède
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 1 pincée de sel

- **Fabrication :**

Diluer la levure avec un peu d'eau tiède. Dans un grand saladier, mélanger les deux farines et le sel. Faire un puits et ajouter la levure diluée. Bien remuer en incorporant le reste de l'eau petit à petit. La pâte doit être plus épaisse que la pâte à crêpes. Laisser reposer entre 1h30 et 2h00 près d'une source de chaleur. La pâte est prête lorsque des bulles se forment à sa surface. Faire cuire des deux côtés sur une poêle avec un peu de matière grasse.

Fiche recette n° 6 : Les pizzas

- **Ingrédients (pour une dizaine de pizzas) :**

- 1kg de farine blanche
- 1/2 litre de lait ou d'eau
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 g de levure de boulangerie fraîche ou 300 g de levain "tout point"
- 20 g de sel
- La garniture de votre choix : coulis de tomate, champignons, jambon, mozzarella, basilic ou origan, quelques olives noires...

- **Fabrication :**

Diluer la levure dans le lait tiédi. Mélanger avec les autres ingrédients et bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme et élastique. Déposer la pâte dans un récipient fariné. Couvrir d'un tissu et laisser reposer 1h30 dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler le volume.

Etaler régulièrement au rouleau ou entre les mains. Il ne faut pas déchirer la pâte ni que la pâte ne colle. Pour éviter cela, fariner donc régulièrement le plan de travail et la pâte. Disposer ensuite sur une plaque huilée et légèrement farinée. Garnir. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Cuire à four très chaud (250°) pendant une dizaine de minutes.

Fiche recette n° 7 : Les sablés

- **Ingrédients :**

- 200 g de farine blanche
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (pour avoir des sablés moins durs)
- 1 pincée de sel

- **Fabrication :**

Mettre dans un plat la farine, le sucre le sel et le bicarbonate de soude. Tamiser. Incorporer le beurre en petits morceaux, puis travailler le tout en émiettant ce mélange. Y ajouter l'œuf. Pétrir la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Laisser reposer au frigo une heure enveloppée dans un film alimentaire. Etaler ensuite la pâte au rouleau sur un plan de travail légèrement fariné. Découper la pâte à l'aide d'emporte-pièces. Disposer sur une plaque de cuisson huilée ou recouverte d'un papier sulfurisé.

Cuire à 180° entre 5 et 10 minutes.

Les sablés se conservent très bien plusieurs semaines dans une boîte en métal. La pâte crue se congèle emballée dans un film alimentaire.

Fiche recette n° 8 : La pâte à tarte

- **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 200 g de farine blanche
- 100 g de beurre
- 1 œuf ou 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel
- Garniture salée : légumes de saison, 3 œufs, 1/4 litre de lait, fromage, sel et poivre
- Garniture sucrée : fruits de saison, compote, sucre

- **Fabrication :**

Mélanger la farine, le sel et le beurre ramolli en pressant et frottant les paumes des mains l'une contre l'autre. Ajouter 1/2 verre d'eau à cette pâte granuleuse. Pétrir vivement : écraser avec la paume de la main puis remettre en boule. Cela plusieurs fois. Laisser reposer au frais si possible.

Étaler régulièrement la pâte au rouleau. Disposer dans un plat à tarte huilé, ou recouvert d'un papier sulfurisé.

Préparer la garniture : hacher les légumes. Les faire revenir à la poêle dans un peu de beurre (oignons, champignons...) ou dans l'eau bouillante (poireaux, carottes...). Battre les œufs avec le lait. Saler et poivrer. Verser ce mélange dans le plat à tarte. Répartir les légumes et le fromage. Cuire à 180° entre 20 et 30 minutes en bas du four.

Pour une tarte aux fruits, étaler une compote de fruits, puis les fruits coupés en fines lamelles et saupoudrer de sucre.

Fiche recette n° 9 : La pâte à brioche

- **Ingrédients :**

- 500 g de farine blanche
- 6 œufs + dorage (1 œuf battu)
- Quelques cuillères de lait
- 200 g de beurre motte (ramolli mais pas fondu)
- 100 g de sucre
- 10 g de levure de boulangerie fraîche ou 300 g de levain
- 1 pincée de sel
- Variantes : fleur d'oranger, zeste de citron, raisins secs, pépites de chocolat...

- **Fabrication :**

Diluer la levure dans un peu de lait tiédié. Mettre la farine, le sucre et le sel dans une grande terrine. Faire un puits, y verser la levure diluée avec les œufs et la fleur d'oranger. Bien pétrir sur un plan de travail fariné. Incorporer ensuite le beurre coupé en morceaux à la pâte.

Laisser reposer deux heures dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air. Façonner et déposer la pâte dans des moules graissés ou sur la plaque allant au four, recouverte d'un papier sulfurisé. Couvrir avec un linge et laisser lever 1h30. Dorer au pinceau avec un œuf battu. Enfourner à 180° entre 20 et 30 minutes selon l'épaisseur.

Fiche recette n° 10 : le pain perdu

- **Ingrédients :**

- Pain rassis
- Lait
- 2 œufs
- Raisins secs
- 1/3 de litre de lait
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 g de sucre en poudre ou du miel
- Une noix de beurre

- **Fabrication :**

Beurrer un plat. Découper le pain en fines tranches et les mouiller avec du lait. Disposer les tranches dans le plat en couches successives parsemées de raisins secs. Suivant vos goûts et les fruits de la saison, vous pouvez ajouter des morceaux de pommes, de poires...

Battre les œufs dans un saladier. Ajouter le lait, le sucre en poudre et la vanille. Verser ce mélange sur le pain. Tasser pour bien imprégner le pain. Faire cuire à 210° pendant 15 minutes. C'est un régal pour le goûter ou le petit déjeuner des enfants!

Bibliographie

- **Pour les grands :**

"Devenir boulanger", Institut National de la Boulangerie Pâtisserie (SOTAL)

"Le pain des 4 saisons", Collectif (Terre Vivante)

- **Pour les petits :**

"Non, je n'ai jamais mangé ça", Jennifer Dalrymple (Ecole Des Loisirs)

"La grosse faim de p'tit bonhomme", Pierre Delye et Cécile Hudrisier (Didier Jeunesse)

"Le pain de ma tartine", Odile Limousin et Agnès Mathieu (Gallimard)

"Roule galette", Natha Caputo et Pierre Belvès (Père Castor Flammarion)

Notes

N'hésitez pas à nous écrire ou nous envoyer un courriel pour nous faire part de vos remarques et suggestions.

" La Route du Pain..."

La Route du Pain est une association loi 1901 proposant des animations autour du pain biologique au levain naturel. Transportant un four à bois monté sur remorque ainsi qu'un matériel éducatif et sensoriel sur la filière blé farine pain, La Route du Pain est une boulangerie mobile pédagogique invitant les participants à mettre la main à la pâte. L'association organise de nombreuses animations et démonstrations. Elle dispose également d'une exposition photographique itinérante "Du Grain au Pain" et développe des ateliers "tressage traditionnel de blé". La Route du Pain est ouverte à tous ceux et celles qui souhaitent se rapprocher de l'univers du pain.

Contact et renseignements :

Association La Route du Pain

Rue des remparts

63320 MEILHAUD

info@laroutedupain.fr / www.laroutedupain.fr



Imprimé sur papier recyclé