

TUTTI-TUTO 1

## PAIN AU LEVAIN



COLLECTIF Tutti Frutti

## INGRÉDIENTS (PAIN 1,5KG)

- ✗ 1kg de **farine**, à mélanger selon les goûts (par exemple 600g de farine blanche et 400g de farine complète)
- ✗ 250 à 300g de **levain** rafraîchi (voir plus bas pour créer ou rafraîchir son levain)
- ✗ 650 à 700g **d'eau** (qu'on laisse reposer 24h pour que le chlore s'évapore)
- ✗ 20 à 22g de **sel**
- ✗ **Graines** selon les envies (tournesol, lin, pavot, millet, courge), dosées à l'œil.
- ✗ 5g de **farine de riz** (optionnel)

## MATÉRIEL

- ✗ 1 balance précise au gramme
- ✗ 1 ou 2 saladiers ronds de 25 à 30cm de diamètre
- ✗ 1 planche en bois ou couvercle qui couvre l'ensemble du saladier
- ✗ 1 torchon propre et sec
- ✗ 1 corne de boulanger (optionnel)

## RECETTE

### Étape 1 - Autolyse

Mélanger le levain avec l'eau dans un saladier pour le diluer et **l'homogénéiser**, puis y ajouter toute la farine. Homogénéiser le tout avec une cuillère en bois, puis avec les mains (attention ça colle !) et laisser reposer 20-30min couvert (avec une planche par exemple pour éviter l'évaporation et perte de chaleur associée). Enlever la planche et observer la pâte, elle doit être moins collante et plus facile à travailler, puisqu'un réseau de gluten s'est formé et l'eau a été absorbée. Place au pétrissage !

#### L'ASTUCE D'AKNA :

« Une fois que le levain est activé, j'utilise seulement 100g de levain, que je mélange avec 1/3 de la quantité finale de farine et d'eau, puis je laisse monter 2-3h. Ensuite, je rajoute les 2/3 restants et l'autolyse peut commencer. Cette technique ancestrale permet d'économiser le levain ! »



### Étape 2 - Pétrissage et 1<sup>ère</sup> pousse

Ajouter le sel et les graines, puis mélanger à la main dans le saladier pour homogénéiser les graines et le sel. Vient ensuite le pétrissage. Il existe de nombreuses façons de pétrir, par exemple étirer une partie de la pâte, puis la secouer gentiment en essayant de ne pas la casser. Répéter ce geste jusqu'à ce que la pâte devienne de plus en plus élastique et n'adhère plus à la paroi du saladier (environ 10 minutes). Laisser reposer (couvert toujours)

pendant 2-4h selon la température, jusqu'à ce que la pâte grossisse et remonte toute seule quand on appuie dessus.

#### **L'ASTUCE DE LAURA :**

*« Pour les plus paresseux, une alternative au pétrissage consiste à rabattre 3-4 fois la pâte toutes les 30 min. De cette façon, on combine le pétrissage et la 1<sup>ère</sup> pousse. Cette technique demande moins de travail, mais il ne faut pas trop s'éloigner de la pâte ! »*



### **Étape 3 – Façonnage et 2<sup>ème</sup> pousse**

Commencer par fariner un torchon sec avec un mélange de 5g de farine de blé et 5g de farine de riz et le placer dans un second saladier, qui servira à accueillir le pain une fois façonné. Fariner une planche ou plan de travail, puis la face supérieure de la pâte. Incliner doucement le saladier et, à l'aide de la corne de boulanger ou d'une spatule, retourner délicatement la pâte sur le plan de travail, en évitant de la déchirer. Saisir à deux mains (farinées) la partie gauche de la pâte et l'étirer vers la gauche, puis la rabattre sur le dessus aux 2/3 de sa largeur. Répéter la même opération à droite, puis derrière et enfin devant, pour apporter de la tension à l'extérieur de la pâte. Plier la pâte en deux et la retourner. Enfin, façonner une boule en glissant rapidement les deux mains à plat sous la pâte tout en la faisant tourner légèrement. Glisser la corne de boulanger sous la boule de pâte, la soulever, la retourner et la placer dans le saladier avec le torchon fariné. Couvrir et laisser monter pendant 2-3h.

#### **L'ASTUCE DE QUENTIN :**

*« Pour déterminer si la pâte a assez poussé pour être cuite, on peut appuyer légèrement dessus. Si elle rebondit et revient rapidement à sa position initiale, elle peut passer à la cuisson. Lorsqu'on attend trop longtemps des grosses bulles voire même des cratères apparaissent dans la pâte. C'est le signe qu'elle commence à redescendre, et risque de ne pas gonfler à la cuisson... »*



### **Étape 4 – Cuisson**

Faire préchauffer le four à 250°C avec la plaque de cuisson dedans. Une fois le four chaud, sortir la plaque et faire tomber doucement la pâte avec le torchon sur la plaque chaude pour sceller le bas. Retirer rapidement le torchon avant qu'il ne brûle (il ne devrait pas coller grâce à la farine de riz). Puis enfin faire des grignes, c'est-à-dire couper la face supérieur de la pâte (1-2cm de profondeur) avec une lame de rasoir, en allant bien jusqu'en bas de la pâte. Une grigne ou deux grignes en croix suffisent. Cette étape est très importante puisqu'elle

permettra au pain de s'ouvrir, lorsque les gaz contenus dans la pâte augmenteront de volume. Enfourner au plus vite. Laisser cuire 15min à 250°C puis baisser à 200-220°C pendant 30 à 45min (le temps de cuisson sera plus court si moins le pain est plus petit). Une fois cuit laisser reposer le pain pendant au moins 1h sur une grille pour qu'il puisse aussi refroidir par le bas.

#### **L'ASTUCE DE QUENTIN :**

*« Placer le pâton directement sur la plaque déjà chaude permet de réussir plus facilement ses pains. Avant d'appliquer cette technique, mes pains collaient toujours à la plaque du four et ne s'ouvraient pas bien à la cuisson. »*



## **LEVAIN, QUI ES-TU ?**

### **Rafrâchir son levain**

Pour que le pain gonfle bien et soit réussi, il faut un levain en bonne santé et bien actif. En d'autres termes, il faut une communauté de bactéries et levures naturelles qui soit équilibrée, et qui puisse dégrader les différents composés contenu dans la pâte. En effet, si le levain n'est pas soigneusement entretenu, sa communauté de microorganisme évoluera, et il finira par fermenter et sentir le vinaigre, signe d'un levain déséquilibré. Pour maintenir le levain équilibré en bonne santé, rien de plus simple ! Il suffit de le nourrir régulièrement avec un mélange composé à moitié d'eau et à moitié de farine. Généralement, on essaiera de le doubler de poids à chaque rafraîchissement. Par exemple, si le levain pèse 100g, on lui donnera 100g de nourriture (50g eau + 50g de farine). Bien remuer le levain rafraîchi, pour l'oxygéner au maximum, puis le laisser dans un bocal entrouvert (ou fermé si type « Le Parfait »).

Si le levain est destiné à être utilisé rapidement, on peut le laisser monter à température ambiante. Dans les 3-4h qui suivent (selon la température) le levain aura doublé de volume et sera prêt à être utilisé. Si on attend trop longtemps, il risque de redescendre et sera moins actif, et prendra alors plus de temps à faire monter la pâte. Si le levain est destiné à être stocké plusieurs jours avant d'être utilisé, mieux vaut le stocker au frigo, où il pourra rester 4-5 jours avant de devoir être rafraîchi à nouveau.

### **Faire naître son levain**

C'est assez simple de créer son propre levain, il faut uniquement de l'eau, de la farine et de la patience. La meilleure recette pour créer son levain est disponible sur l'excellent blog « Ni cru ni cuit » (<https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/jattends-un-levain/>). L'opération ne réussit pas à tous les coups, d'où l'intérêt de lancer plusieurs essais en même temps.