

Cours complet de pain au levain

Recette de base de pain

- Farine	500 g	100 %
- Eau	350 g (330 g+20 g)	70 %
- Levain au plus haut de sa pousse	100 g	20 %
- Sel	10 g	2 %

Le pourcentage du boulanger se calcule par rapport au poids total de la farine, qui représente donc 100 %. Tous les autres ingrédients sont calculés par rapport au poids de la farine.

C'est ainsi qu'il est possible de modifier et faire des essais avec des mélanges de farine, plus ou moins de levain (changeant le temps de fermentation), ajout de graine, noix, épices et bien d'autre...

Pour toutes incorporations (fromage, graine) ajouter entre 10 à 30 %. L'ingrédient ajouté peut être trempé la veille, rôti au four ou juste laissé nature. Possibilité de rouler notre pâte dans des garnitures juste avant de la mettre dans les paniers.

Faire son levain

Sortir son levain 24 h avant de faire son pain. Faire 2 rafraîchis pour qu'il soit au "meilleur de sa forme".

Ex : débuter avec 25 g de levain ; 1^{er} rafraîchis avec 20 g d'eau + 20 g de farine. Total de 65 g.

2^e rafraîchis avec 30 g eau + 30 g de farine. Total de 125 g.

Utiliser 100 g pour votre pain, et avec le 25 g, refaire un rafraîchis pour aller à 50 g. À moitié de sa pousse, le mettre au frigo jusqu'à la prochaine utilisation.

Faire son pain

- ***Mélanger les ingrédients (pétrissage)***

Dans un bol mettre 330 g d'eau (entre 20 à 27°C) et levain, mélanger. Une fois le levain dissout, rajouter la farine. Une fois que la pâte est homogène, la laisser reposer pendant 15 à 30 mins.

Incorporer le sel avec le restant de l'eau. Replier la pâte sur elle-même jusqu'à que l'eau soit toute incorporée.

Transférer la pâte dans un contenant avec couvercle, préalablement huilé très légèrement.

La température idéale de la pâte est de 24 à 26°C (afin qu'elle puisse fermenter de manière optimale).

C'est pour cela que la température de l'eau est très importante et ne peut être décidé qu'au moment de

vouloir faire son pain. Cette prise de décision dépend de la saison, de la température de votre environnement mais aussi de la farine, du levain...

- ***Fermentation / Rabat (pointage)***

La fermentation de la pâte peut varier de 3 à 6 h en fonction, une fois de plus, de la température de la pâte et de votre environnement.

Durant cette phase, il faudra faire entre 2 à 3 rabats durant la première moitié du temps. En général, toutes les 30 à 45 mins à partir de la fin du pétrissage.

- ***Division, boulage, détente***

Diviser et peser votre pain en fonction de votre panier ou du produit final désiré. Faire une boule et la laisser se détendre sur votre plan de travail (15 à 30 mins), cela facilitera le façonnage.

- ***Façonnage et apprêt***

Il y a un grand nombre de techniques de façonnage qui existe. Cela va donner la forme finale à votre pain qui sera maintenu par le bol ou panier choisit.

J'ai inclus une petite vidéo de ma technique en pièce jointe.

Une fois le pain façonné, le rouler dans de la farine de riz afin qu'il ne colle pas au panier. On peut à ce moment-là le rouler dans un mélange de graine, noix ou autre.

L'apprêt est la dernière fermentation avant cuisson. Les pains devraient pratiquement doubler. Laisser reposer les pains à température ambiante pour 2 à 4 h, puis les cuire au four. Sinon, on peut retarder la cuisson en laissant les pains à température ambiante pour 30 mins avant de les mettre au frigo jusqu'au passage au four. Dans ce cas, cuire les pains directement à la sortie du frigo. Plus la fermentation est longue, plus le gout sera prononcé.

- ***Cuisson***

Chauffer le four au plus chaud (550°F dans mon cas) avec une plaque ou un faitout. Sortir la plaque, retourner le panier avec le pain sur la plaque. Soupoudrer de farine, si désiré, inciser dans toute la longueur puis enfourner en rajoutant de l'eau bouillante dans un plaque en bas du four. Cuire à 350°F pendant les 20 premières minutes puis à 435°F pour un autre 20 minutes.

Levain

- Conserver au réfrigérateur si vous ne l'utilisez pas
- Sortir de 2 à 6 h avant le rafraîchis

- Le « Rafrâichis » est l'action de le « nourrir » en rajoutant la même quantité d'eau que de farine
- N'importe quelle farine peut être utilisée pour faire un rafrâichis, mais le résultat sera meilleur avec un mélange égal de farine blanche et de farine complète.
- Toujours faire un rafrâichis d'au moins le double du levain (1 pour 1). Vous pouvez le multiplier beaucoup plus (p. ex. 1 pour 10), mais cela sera juste plus long avant qu'il ne soit prêt à utiliser.
- Le levain est prêt à être utilisé lorsqu'il a doublé ou plus, ou s'il passe le « float test » (mettre une petite quantité dans de l'eau pour voir s'il flotte)
- Toujours conserver une petite quantité au réfrigérateur pour le prochain rafrâichis
- Il peut être conservé plusieurs mois sans rafrâichis au réfrigérateur
- Faire 2 rafrâichis est l'idéal avant de faire son pain, mais 1 peut suffire

Exemple de rafrâichis : Pour un levain de 100 g, rajouter 50 g d'eau + 50 g de farine, cela vous donnera 200 g de levain, soit le double.

Petites astuces

- Vous pouvez conserver votre pain dans un torchon ou sac en papier pendant plusieurs jours. Si vous préférez avoir une croute plus molle, alors le conserver dans une boîte hermétique ou un ziplock.
- Il y a beaucoup de manières de transformer un pain trop dur, rassis ou pas assez beau à votre goût...alors ne le gaspillez pas. Faites des croutons, de la chapelure, du pain perdu et bien plus encore.
- Lors de vos rafrâichis de levain, ne pas jeter l'excédent de levain; le mettre dans un pot au frais puis quand vous en avez une certaine quantité, l'utiliser dans d'autres recettes. Faites des craquelins, des muffins, des crêpes...il y a beaucoup de recettes sur internet. 😊

Ressources sur internet

Sans pétrissage avec de la levure active – je me suis inspiré de cette technique en l'adaptant pour la faire avec du levain

<https://cooking.nytimes.com/recipes/11376-no-knead-bread>

Tous les liens suivants ont été très utiles dans mon apprentissage de la boulangerie

<https://www.simpelsourdough.com/>

<https://www.instagram.com/simpelsurdej/>

<https://www.facebook.com/simpelsourdough/>

<https://www.youtube.com/@ProofBread>

<https://www.youtube.com/@ecoleinternationaledeboula1482>

<https://www.youtube.com/@BoulangeriePasapas>

Merci pour votre participation! Je vous souhaite bonne chance (et beaucoup de patience) dans votre expérience de boulangerie à la maison. Il vous faudra de la pratique, mais vous allez y arriver. N'hésitez pas à partager vos pains ou à nous écrire si vous avez des questions.

Émeric