



UN “CHTI” PAIN EN UN “CHTI TEMPS”

Je ne vous donne pas cette recette pour être "à la mode", mais tout simplement parce que je l'avais aimé en Belgique où j'avais été reçue très jeune . Ce goût spécial est resté dans mon souvenir . Servi pendant un pique-nique et mangé avec des crevettes grises, des moules et des coquillages que nous avons pêchés: c'était génial . .. et délicieux le lendemain matin avec du miel ... mais il en restait si peu ...!

Depuis je le sers avec des fruits de mer certes mais aussi bien sûr avec un “waterzooï” ou avec des daJubes, des sauces corsées, de la “cochonaille”, une potée ou un civet de “cochon”.

Essayez-le aussi en apéro, sec, frotté d'oignon avec une couche de bon “Maroilles” ou du “Munster” bien fait dessus et au four : “no comment” !!

Pour le petit déjeuner ?? tiédi au grille-pain, une couche de bon beurre et des vrais copeaux de chocolat râpé “maison” ... des souvenirs ...

Allez , essayez !

INGRÉDIENTS :

Il - Pour un pain “de 2 livres” comme on disait dans mon enfance

un grand verre de bière (note 1)

2 grdes cuillères de saindoux(note 2)

de la mélasse (note 3)

500 à 550 grs de farine (note 4)

Levure (note 5) *version rapide* ou levain (note 6) *version traditionnelle*

Sel (*fin ou gros*) ?? 1 c à café mais ce n'est pas indispensable

MÉTHODE

Préchauffez votre four à 250° et préparer un broc d'eau pour en verser dans la lèchefrite lorsque vous allez enfourner pour l'“embuer” . Sinon la croûte séchera et elle dorera mal

Il s'agit d'une version rapide

Délayez dans la bière légèrement tiédie , le saindoux (note 2) ainsi que la mélasse (note 3) et/ou le sel (si vous en mettez) ainsi que le bicarbonate de soude .

Dans votre mixeur-malaxeur, versez peu à peu votre “liquide” sur la farine ce qui vous permettra d'arrêter en fonction de l'absorption exacte de votre farine . Laissez tourner un petit moment pour que la pâte soit un peu élastique .

Sans malaxeur , dans votre jatte avec vos blanches mains faites une fontaine dans la farine , versez peu à peu votre liquide . Et pétrissez jusqu'à ce que vous ayez un pâton uniforme et élastique

Récupérer le “pâton” sur une table farinée et glissez le aussitôt dans un moule soigneusement beurré . Pensez que les moules silicone ça marchent super bien et c'est facile à démouler !

Contrairement à la recette traditionnelle au “levain” qui doit lever en plusieurs fois, le pain à la levure (le basique du boulanger) il n'a pas besoin de lever . C'est donc une version hyper “rapide “ !!

Vous enfournez à 200/250 ° (ne pas oublier un récipient d'eau pour l'embuage) et vous cuisez entre 15 mn, voir une demie heure . Sortez [vos gants de LVC](#) . Fendez le dessus d'un coup de lame de rasoir **très très vite** avant de baisser le four puis vous baissez à 180°C pour le reste de la cuisson.

Pour vérifier la cuisson ?? Il est cuit quand on lui fais “toc-toc dans le dos” (dessous) et qu'il sonne le creux!

SURTOUT Évitez de le sortir trop tôt et de le remettre : le pain a horreur du chaud et froid . Il “flapit” et ne vaudra pas grand'chose . Mais dès la deuxième fois, vous connaîtrez votre four et ça ira tout seul !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Préférez la bière brune elle donne à la fois un parfum plus doux et une jolie couleur et odeur à la pâte

(note 2) Le saindoux n'est pas indispensable mais il donne goût, conservation et moelleux mais il peut être remplacé par de la crème voir par du fromage blanc 0% très bien “essoré” pour les “sans gras”

T.S.V.P --->

En cas d'allergie ... ou de "désamour" vous pouvez aussi mettre de l'huile en particulier de l'huile neutre . Le résultat sera plus "neutre " lui aussi

(note 3) Si vous ne trouvez pas de mélasse utilisez du sucre brut "rabaya" , à la rigueur du sucre roux mais si le pain est destiné à un usage "salé" vous pouvez l'oublier .

(note 4) . De la farine 65 et même 100 pourquoi ??? plus elle sera "rustique" plus votre pain sera "brut" mais aussi plus goûteux . Les poids donnés sont très approximatifs car votre farine "absorbera" plus ou moins les liquides : pas assez →> la pâte s'effritera trop mais s'il y a trop de liquide la pâte sera "flapie" et trop "collante".

Bien sûr pour les "sans gluten" de la farine spéciale est impérative. À la limite vous utiliserez au plus un mélange d'une farine "sans" avec un peu de farine qui peut se panifier ... si vous voulez utiliser de la levure de boulanger sur un levain fait "maison" car sinon ça ne pourra pas lever

(note 5) Dans la version rapide pas de problème pour les "sans gluten" car ils utiliseront comme tous "du bicarbonate de soude" en lieu et place de la fameuse levure Alsa ... car il n'y aura pas de blé ... donc pas de danger

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" voir les notes 4 et 5 avec de la farine spéciale "sans gluten" et du bicarbonate de soude à la place de la levure industrielle pour la version "rapide" . Avec la version du "levain" maison basé sur un levain "sans gluten" bien sûr il n'y a pas de danger

Pour les "sans gras" :voyez la (note 2) moyennant quoi tout va bien

Pour les "sans sucre" , je suis désolée , mais quelques soient les pains ils ont tous entre 55 et 65 grs d'hydrates de carbone aux 100 grs . Toutefois vos pains complets (ou avec des farines non blanchies) ont un indice glycémique plus faible donc moins d'incidence sur votre taux d'insuline . Allons, soyez raisonnable et faites votre décompte journalier si vous "craquez" !!

puis ... vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A