



## PAINS ET BRIOCHES

Je ne vous parlerez pas ici de la “machine à pain” dont le goût ne saurait être comparé avec celui de ce pain que vous allez fabriquer de vos mains de fée . Et puis ce sera le votre ... et ce ne sera jamais tout à fait le même, parceque , la farine, votre humeur, la pâte lèvera différemment , le four n'est pas tout à fait le même bref ... ce sera quand même un chef d'oeuvre ... et puis Monet a bien peint la cathédrale d'Amiens plus de 30 fois !

### Recettes pour le four au bois : le pain campagnard

#### Ingrédients :

##### Levain :

- . 40 g de levure fraîche . 5 dl d'eau tiède
- . 300 g (ou 7 dl) de farine de blé.

##### Pâte :

- . 1 cuil. à soupe de sel . 2 cuil. à soupe d'huile
- . 4 dl d'eau tiède . 1200 kg (ou 20 dl) de farine de blé.

#### Méthode:

**1** - Le levain doit être préparé deux jours avant de faire le pain : mélanger dans une terrine la levure, 5 dl d'eau tiède et 300 g de farine. Laisser reposer dans un endroit frais (12°C) pendant 48 heures.

**2** - Après ce délai, ajouter à ce levain le sel ???, l'huile, 4 dl d'eau tiède et 1 kg de farine. Mélanger et pétrir la pâte en y incorporant le reste de farine. La pâte doit être ferme. Couvrir d'un linge et laisser lever pendant 3 heures.

**3** - Diviser la pâte en deux. Façonner deux gros pains ovales. Les poser sur une plaque graissée. Les couvrir et laisser lever à nouveau durant 1 h30.

**4** - Avant d'enfourner, faire des entailles profondes sur le dessus des pains et les “peindre à l'eau tiède”. (note 3) . Mettre à cuire à feu plutôt chaud 230 ° environ 40 mn. (note 5)

#### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien entendu pas de courant d'air dans votre fournil ! Toujours lever à température constante . La température de fermentation joue un rôle important sur l'activité de la levure. La vitesse de fermentation augmente avec la température : de 20°C à 40°C, elle s'accroît d'environ 8 % pour chaque degré supplémentaire ; elle est freinée à 45°C et la levure est morte à 55°C.

(note 2) Bien respecter le temps de préparation du levain . C'est pas du “vite-fait” mais inversement sachez que vous pourrez le conserver d'une journée sur l'autre si vous décidez de faire du pain régulièrement

(note 3) Pour un côté plus rustique, saupoudrez de farine avant de les fendre et de les enfourner

(note 4) Le pain est cuit s'il sonne creux lorsqu'on le tape sur l'envers.

(note 5) . avec un récipient d'eau dans le four pour “embuer le pain” c'est indispensable pour une belle croûte

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sucre" ATTENTION , je suis désolée mais ce n'est pas vous vous ... c'est moins mauvais que le pain industriel mais si vous "craquez" prenez juste un petit bout et surveillez le reste de votre alimentation comptez 57 % du poids de votre portion en glucides et ce sont pour la majorité des sucres rapides donc soyez très prudents !

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

Pour les "sans gras" vous pouvez parfaitement ignorer l'huile qui a surtout pour but d'"uniformiser" la consistance du "pâton" ! Et vous aurez quelque chose d'excellent quand même surtout que vous pouvez raffiner avec du vrai sel de mer gris de Guérande ... mais ne le dites pas aux "sans sel"!

Pour les "sans gluten" prendre de la farine "sans gluten" et "mouler" votre pain car il ne se "tendra" pas il aura l'aspect plutôt d'un "pain-de-mie-à-trous" mais dites vous que c'est plus facile à couper en tranches ..; et vous voilà de nouveau optimiste !

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

**A partir de cette "base", toutes les fantaisies sont permises mais ne faites pas trop de mélanges de trop d'ingrédients car rappelez-vous que votre pain "accompagne" vos autres plats : il ne doit pas les "dominer" .**

**Les pains trop typés vont merveilleusement bien parfois avec certains plats et sont désastreux avec d'autres . Exemple ? tenez le pain aux "fritons" un délice avec une garbure ou un cassoulet, de la charcuterie, de la saucisse grillée, divin avec un chèvre , un brebis sec, un munster ou un Roquefort mais une catastrophe avec un loup au fenouil ... ou des tartines de beurre, de miel ou de confiture !**

**Mais sachez qu'au moment où vous façonnez le pâton vous pouvez ajouter vos graines, fruits secs, fromages, lardons etc... Ne pas rajouter d'éléments "mouillés" ils vous ferez "retomber" la pâte . Pas de choses trempées dans de l'alcool : ça "stérilise" la levure (vivante ) et il n'y a plus de levée !!!**

**Bon , allez imaginez ...!**