



## UN PAIN DE CAMPAGNE mode LVC

Je ne vous parlerez pas ici de pain à 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 vôtre ... 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 !

### INGRÉDIENTS :

Levain :

40 g de levure fraîche de boulanger

5 dl de bonne eau tiède (note A)

300 g de farine de blé (note 1)

1 cuillère de sucre (note 4)

Pâte :

1 cuil. à soupe de sel (note 2) ???

2 cuil. à soupe d'huile (note 3)

4 dl d'eau tiède .(note A)

1,2 kg de farine de blé (note 1)

### MÉTHODE :

Soyons clair, vous ne sauriez faire du vrai "pain de campagne" sans prévoir à l'avance et laisser le temps .... au temps ... et lire soigneusement les notes techniques !!

Prévoyez donc votre farine (note 1) et l'eau que vous utiliserez (note A)

#### Le "levain" :

Nos grands mères ne refabriquaient pas le levain à chaque fournée, surtout que dans les métairies autrefois il n'y avait pas de petites tablées !! Que nenni, elles gardaient un morceau de "pâton" qu'elles "enrichissaient" d'un peu de bonne eau avant de le mettre "dormir" dans son pot de grès (avec son couvercle qui le "coiffait") dans un coin du "ricantou" . Usez du coin le plus frais en été (cave, cellier) mais pas trop froid non plus (entre 12 et 15°) pour 36 à 48 heures voir un peu plus mais il ne faut pas non plus qu'il "monte" trop : il fermenterait et ne serait plus bon .

**DONC** Le levain doit être préparé deux jours avant de faire le pain : mélangez dans une terrine la levure, le sucre, 5 dl d'eau tiède et 300 g de farine. Et mélangez bien à fond doucement. Laissez reposer dans un endroit frais (12/15 ° C) pendant 36 à 48 heures dans un pot bien couvert pour qu'il ne rentre ni insectes, ni poussières dans votre bocal ou votre jatte

#### Le "Pâton" :

**CAS 1** le compteur électrique est en panne ou vous n'avez pas fait "vos" haltères depuis quelques jours et vous devez vous reprendre en mains : vous voilà "dans le pétrin" ! Puisque vous y êtes, restez-y ! Dans une grande bassine mettez la farine (note 1) "en fontaine", mettez le levain mélangé avec le corps gras choisi (note 3 : non obligatoire il donne plus de souplesse à la pâte) et (eventuellement le sel) et (en moyenne) 4 dl de bonne eau tiède .

Incorporez le tout en rabattant la farine peu à peu de vos "blanches mains" mues par vos pectoraux et dorsaux qui seront à la fête . Vous allez obtenir un pâton ferme mais pas dur .

**Cas 2** Vous avez bien payé votre facture à EDF et votre robot de la fête des mères (ou des pères ne soyons pas sectaire) fonctionne impeccablement . **Donc** ajouter à ce levain le sel (note 2) , puis le corps gras fondu ou l'huile \*\*\* (note 3) , 4 dl d'eau tiède (environ) et 1 kg de farine en pluie tandis que le fouet tourne pour incorporer peu à peu le reste de farine. La pâte doit être ferme.

Le "pâton" est prêt : mettez-le dans une jatte (lavée à l'eau chaude et bien séchée) et couvrez d'un linge . Ranger le tout dans un endroit tiède sans courant d'air. Le mieux est que vous ressortiez [la marmite norvégienne de LVC](#) :...

**T.S.V.P --->>**

... ainsi votre pâte sera dans les meilleures conditions pour "lever" à son rythme pendant 3 heures environ . La pâte va "pousser" et doubler de volume "badigeonner" à la bière tiède pour une "croûte" plus brillante

Rappelez-vous que si vous "laissez le temps au temps" votre pain sera certes meilleur mais qui plus est il se gardera parfaitement plusieurs jours sans que vous soyez obligé(e) de sortir la hâche pour le couper ou de le tremper dans votre bol de petit-déjeuner avant de le tartiner de beurre ou/et de confiture !

**PENSEZ A PRE CHAUFFER VOTRE FOUR AU PLUS CHAUD** : pensez au four à bois des anciens, le repère usuel ? Une feuille de papier blanc virait au noir dès qu'on la posait sur la sol du four , Le truc ? Si vous avez un morceau de marbre (un ancien marbre de cheminée crapaudine ce n'est plus la mode et elles ont toutes été démontées!), mettez-le dans votre four : c'est hyper lisse et ça gardera la juste température jusqu'au bout de la cuisson, même et surtout dans un four à gaz qui vous donnera un résultat voisin du four à bois, avec ses bonheurs... et quelques ratés!!) . Voyez les fiches "[thermostats](#)" et [températures des fours](#)

### **Le façonnage :**

Dépend totalement de votre choix . Plus vous ferez des pains importants , plus il vous faudra une cuisson longue afin que la mie soit bien cuite à l'intérieur, surtout si votre pâte est assez ferme et que vous avez une miche ou un boulot bien épais

Vous diviserez la pâte maintenant : c'est à ce niveau que vous décidez de la future fournée .

**ATTENTION** pas de pains trop différents de volume, d'épaisseur car vous ne devez quasi pas ouvrir le four pendant la cuisson. Or il est clair que si vous enfournez à la fois une miche et des petits pains individuels ça ne marchera pas : la miche ne serait pas cuite à coeur et les petits pain pourraient servir comme combustible pour votre prochain barbecue !

Donc formez vos pains dans des gabarits voisins . Posez-les sur une tôle graissée et recouvrez à nouveau d'un linge et d'une "couette " pour que les pains se développent bien . Comptez selon la température entre 1 heure 1/4 pour des petits pains et 1H 30 à 1h 45 pour un boulot ou une grosse miche

### **Cuisson :**

Avant d'enfourner, faire des entailles profondes sur le dessus des pains (avec une lame de rasoir et à défaut avec un cutter mais c'est moins "net") et les "badigeonner" à l'eau tiède ... ou au lait tiède pour une "croûte" plus brillante . Et n'oubliez pas de mettre un "potiot" d'eau dans le fond du four : la vapeur qui se dégagera donnera une belle croûte

Durée de cuisson : Vous êtes avantagé(e) par des fours "modernes" munis d'un hublot --> comptez environ :

Ça dépend du four, de la densité de la pâte, de la place dans le four et de l'éventuel mouvement d'air dans le dit four ... et même de l'humidité atmosphérique du jour !!... alors "reniflez" et "testez" car la prochaine fois vous vous approcherez davantage de la perfection ! Tout n'est pas perdu car un de mes copains excellent boulanger me disait : "je ferais comme mon père, je ferais bien le pain quand mon gamin fera son apprentissage !"

Comptez dans un four à chaud à 230 ° environ 40 mn pour les petits pains à une bonne heure pour une miche

J'allais oublier UN TRUC : Dès que vous voyez que c'est prêt, enfilez vite [vos gants de LVC](#) et vous ne risquez plus de vous brûler pour défourner si possible les plus petits d'abord **EN REFERMANT BIEN LE FOUR ENTRE LES FOIS !!**

**C'est CUIT QUAND EN TAPANT AVEC LE DOIGT PLIÉ ÇA SONNE CLAIR**

**Laissez refroidir sur une grille pour que le dessous reste bien croustillant**

**NOTES TECHNIQUES**

**T.S.V.P --->>**

## NOTES TECHNIQUES

(note A) L'eau que vous utiliserez est très importante car avec une eau calcaire par exemple, le pain devra lever plus longtemps pour que l'acidité de la fermentation, "casse" le calcaire

Avoir une bonne eau c'est donc essentiel .

Si vous avez une source à côté de la cuisine ou un bon puits c'est génial ! Votre eau qui n'a pas de goût donnera "bon " goût à votre pain .

Pour les pauvres citadins ils se contenteront de l'eau du robinet :

L'ozone ? s'en ira avec la chaleur: ça bouchera le "trou" du même nom et laissera juste une petite odeur aillée mais ça ne se sentira pas sur une tartine avec une tartine de pastat de Tessou ou bon confit d'orange et de potimaron de LVC!

et pour le traitement au chlore ? ça "salera" la pâte et la rendra un peu plus acide mais là aussi ... pas grave car c'est rare qu'on mange de nos jours le pain "tout seul" ...

(note 1) Les farines : voila le truc !!! Tout est dans votre farine ([voyez la fiche des farine de LVC](#)) . Selon la fiche bien sûr pour ce pain rustique essayez de trouver de la farine aussi "brute" que vous le pourrez . Il est évident que la mode des produits "nature" revient et qu'en cherchant bien dans les boutiques spécialisées vous pourrez trouver des grammages bien pratiques pour retrouver un "vrai" goût "à l'ancienne"

Ce n'est pas indispensable bien sûr mais si vous n'en trouvez pas, au moins évitez la 40, une farine tellement fine destinée à la pâtisserie ... et dont la principale qualité est justement d'être un "support" pour les parfums des autres ingrédients !

Si vous ne trouvez pas votre bonheur évitez les "mélanges industriels type spécial pain" dont on préfère ne pas connaître la teneur en féverolles et autres ingrédients : certes absolument pas nocifs ... juste que c'est pas du blé !

A défaut, sortez votre "[moulin de LVC](#)" et même si vous ne connaissez pas un agriculteur "bio" pour obtenir quelques kilos de vrai blé "ancien" : vous allez pouvoir faire de la farine . Certes c'est pas gagné car en France on cultive essentiellement du "triticale", des "blés" à tiges courtes (contre la verse), très productifs et destinés essentiellement à l'élevage des animaux. Or vous vous rappelez mon "estampel" pour les "sans gluten" le seigle contient du gluten mais sans aucune comparaison avec le blé et c'est pour cela qu'il n'est pas panifiable seul ! Le tritical lui pourra donc se panifier puisque c'est un hybride seigle/blé !

Rassurez-vous nos anciens utilisaient le blé, voir quelques autres céréales qu'ils produisaient selon leurs terres et le meunier leur "moulinait" leur blé à eux qu'il leur rendait même dans leur sac ... en en gardant x sacs en rémunération de son travail! Et comme il était un bon "prestataire de service", il n'oubliait pas de leur rendre aussi les "sons" qui nourrissait les bêtes ... et dont raffolaient les ânes qui avaient porté les sacs à l'aller et les porteraient au retour ... Voir les "lettres de mon moulin"! Bon revenons-en à votre "farine"

Donc la fermière utilisait la farine "bluttée" er "sassée" par le meunier et "cultivait" son pain amoureuxment ...

Je vous conseille donc à défaut de "farine de Maître Cornille" d'utiliser un mélange avec de la farine classique, de farine de blé «entière» (ou votre "mouture" à vous tamisée plus ou moins selon vos goûts), voir un peu de farine de sarrazin, voir de la polenta fine. Le mélange de farine joue sur le goût .

La prochaine fois vous essayerez avec de la farine de seigle, ou de chataigne , voir de riz ou de maïzena dans un mélange de base de farine classique: vous serez très impressionné(e) par la différence des résultats obtenus,

(note 2) Le sel : à oublier pour les "sans sel" bien entendu mais pour ceux qui peuvent en utiliser c'est vrai que c'est un exhausteur de goût . Du reste, je crois vous avoir déjà évoqué "la guerre des boulangers" . Du temps où le pain représentait 80% de la ration alimentaire (passée en France de 1kg par jour à faiblement 125 grs en 2008 (y compris les sandwiches et autres "Mac machin", auxquels je refuse le nom d'aliment "humain"), en ce temps là, vous disais-je, le dernier boulanger installé vendait plus de pain . Passé le temps de la "nouveauité", c'était grand émoi chez les "con-frères" . On envoyait un membre "éloigné" de la famille acheter une miche : le pot-aux-roses était vite découvert : il salait plus , donc le pain avait plus de goût !!

**T.S.V.P --->>**

Et rebelote en sens inverse quelques temps plus tard ... Si bien, que pour une fois, à juste raison, l'Etat intervint et limita par la loi : maximum 18 grs par kilo de farine .... mais c'est encore interdit aux "sans sel" ABSOLUMENT

(note 3) En bonne «nordic», je vous conseille le beurre doux (comme nous sommes «sans sel» sur le site) mais vous pouvez pour les «avec» utiliser du beurre demi-sel : ça renforce le goût je le reconnais! Pour ceux qui voudraient «réduire les risques diététiques» sachez que vous pourriez user avec profit de ghee ([beurre clarifié. Voir fiche](#)), voir remplacer une partie du beurre par de l'huile «blanche» (type colza) qui a la meilleure côte de nos jours dans les régimes, voir des margarines «allégées» ??. Bien sûr c'est pas le même goût ... c'est plus sec et plus ...industriel

(note 4) choisissez de préférence de la cassonade ça donne plus de "pep" à la pâte mais du sucre en poudre de cane marche parfaitement : en fait il "démarre" la fermentation

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", j'ai volontairement ignoré la recette classique mais vous allez découvrir que vos efforts sont payés de retour : ce pain là il est ... finalement bien bon !

Pour les "sans gluten" n'utilisez que de la farine «sans gluten» et des farines qui sont correctes pour vous (farine de chataîgne, de maïs, de sarrasin, de seigle, de lentille, etc...) selon vos goûts . Bien sûr impossible de le faire bien "lever" ? Alors utilisez des moules Et SI VOUS LE POUVEZ utilisez quand même une partie de tritcale pour un minimum de panification . C'est pas du vrai pain de campagne ... mais ça sera très bon . Pour la prochaine fois, si vous l'avez trouvé trop "lourd" , ajoutez 2 cuillères à café de bicarbonate de soude par kilo de pâte et cuisez avec un four moins chaud (200 /220°) plus longtemps si nécessaire pour les très gros pains

Pour les "sans sucre" désolée c'est pour vous de la dynamite (sucre et farine !! plus de 60% d'hydrates de carbone). Nous ferons plutôt des crêpiaux soit aux légumes, soit aux fruits selon l'usage ... ou alors faites bien attention à peser votre morceau ... et à le compter dans votre décompte journalier

Pour les "sans gras", je vous l'ai dit dans le cours de la recette, vous pouvez l' "oublier" . C'est moins moelleux, plus dur. Je sais c'est pas tout à fait pareil mais c'est excellent quand même ...

et vous connaissez ma formule :

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