



UN "CHTI" PAIN DU NORT

Ceci pourrait passer pour une recette "à la mode", mais c'est tout simplement parce que je l'avais aimé en Belgique dans ma jeunesse . Ce goût spécial est resté dans mon souvenir et je le partage avec vous avec un plaisir un peu nostalgique ...

Allez , essayez !

N B : Il y a une recette ultra rapide mais moins authentique "un chti pain dans un chti temps"

INGRÉDIENTS :

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

un grand verre de bière (note A)

de la mélasse (note 3)

Levure de boulanger (note 4) pour la version traditionnelle

Sel (*fin ou gros*) ?? 1 c à café facultatif (note 5)

2 grdes cuillères de saindoux(note 2)

500 à 550 grs de farine (note 1)

MÉTHODE

Travail en 3 temps

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

Prévoyez donc votre farine (note 1) et choisissez la bière que vous allez utiliser (note A)

Le "levain" :

Il n'était pas fait pour chaque tournée de pain du temps des anciens ! Un morceau du levain de la fois précédente servait pour faire le nouveau levain !

Nous allons en faire du "neuf" et vous en garderez un peu pour votre prochaine tournée de pain . Nous allons en faire du "neutre", à l'eau pour qu'il puisse servir pour n'importe quel type de pain la prochaine fois

Mélanger dans une terrine 300 g de farine de blé (note 1) + 5 dl de bonne eau tiède (note A) dans laquelle on a ajouté 40 g de levure fraîche de boulanger + 1 cuillère de sucre(note 4) . Et mélangez bien à fond doucement Laissez reposer dans un endroit frais (12° à 15°C) pendant 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 . Mettez-le dans un pot bien couvert pour qu'il ne rentre ni insectes, ni poussières dans votre bocal ou votre jatte

Le "Pâton" :

CAS 1 À LA MAIN Dans une grande bassine mettez la farine "en fontaine", mettez (la valeur de 6 à 8 cuillères de levain) avec lequel vous mélangez avec le corps gras choisi (non obligatoire il donne plus de souplesse à la pâte) et une petite chope de bonne bière tiède (note A) (voir éventuellement le sel) .

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 . Petrissez un bon quart d'heure : vous allez obtenir un pâton ferme mais pas dur .

Cas 2 À LA MACHINE Dans le bac vous mettez le levain, le corps gras fondu ou l'huile (note 3) , la chope de bière tiédie (note A) et lorsque c'est bien "lisse" ajoutez peu à peu 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 certe mais pas dure !.

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 sous une "couette" . Le mieux est que vous ressortiez [la marmite norvégienne de LVC](#) : ainsi votre pâte sera dans les meilleurs conditions pour "lever" à son rythme pendant 3 heures environ . La pâte va "pousser" et doubler de volume .

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

Plus votre pain va "dormir" entre les manipulations meilleur il sera ... et mieux il se gardera ... s'il vous en reste !

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 pains 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

Je vous dois quand même un conseil pour un pain "traditionnel" : le pain du nord que j'ai connu était plutôt plat et ressemblait à une très grosse "galette" bien épaisse et toute bosselée par les bulles d'air qui aéraient le pain

Cuisson :

PENSEZ A PRE-CHAUFFER VOTRE FOUR AU TRÈS CHAUD : pensez au four à bois des anciens, le repère usuel ? Une feuille de papier blanc virait au noir quand on la posait sur la sole du four ,
LE TRUC ? Si vous avez un morceau de marbre (un ancien marbre de cheminée crapaudine : c'est plus la mode,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](#) . Et n'oubliez pas de mettre un "potiot" d'eau dans le fond du four : la vapeur qui se dégagera donnera une belle croûte

Avant d'enfourner, "badigeonner" à la bière tiède pour une "croûte" plus brillante et faire des petites entailles profondes sur le dessus des pains (avec une lame de rasoir et à défaut avec un cutter) en "relevant" les "écailles" ainsi formées

Durée de cuisson ?? : 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, enfiler 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

(note A) Choisissez une bière brune : elle contient plus de sucre et du caramel . Elle donne un parfum bien agréable et elle permet une pâte plus colorée et plus douce . Inversement la "blonde" donne plus d'amertume si vous l'aimez . Evitez les bières fortes en alcool : l'alcool "tue", "stérilise" le ferment de la levure !

(note 1) Les farines : voilà le truc !!! Tout est dans votre farine ([voyez la fiche des farine de LVC](#)) . Selon la fiche bien sûr pour ce pain ancien essayez de trouver de la farine aussi "brute" que vous le pourrez pour un "vrai" goût "à l'ancienne"

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 vrai blé !

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

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 avec du triticales (un hybride seigle/blé), "à la mode" . Vous la "sasserez" plus ou moins selon vos goûts . Même si vous n'en avez qu'une partie dans un mélange avec de la farine "du marchand" cela donnera beaucoup de "pep" à votre pâte

(note 2) En bonne «nordic», je vous conseille le beurre doux (comme nous sommes «sans sel» sur le site) Mais 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. Bien sûr c'est pas le même goût ... c'est plus sec et plus ...industriel ... mais on peut s'en passer

(note 3) choisissez de préférence de la mélasse comme dans les Flandres mais la cassonade "passe" très bien . Ça donne plus de "pep" à la pâte car en fait le sucre "démarre" la fermentation

(note 4) La levure de boulanger se trouve facilement en petits cubes enveloppés de papier chez votre boulanger ... ou dans le rayon d'une bonne épicerie ou au rayon d'une grande surface

Attention c'est "vivant"et aérobie : ne pas mettre au congélateur !

(note 5) Le sel : pour ceux qui peuvent en utiliser c'est vrai que c'est un exhausteur de goût (voir "la guerre des boulangers")... mais même à faible dose c'est encore interdit aux "sans sel" . N'ayez pas d'angoisse : votre pain "sans sel" à vous il aura quand même du goût... et du bon goût encore vous verrez !

Pour les "avec sel" le seul , le vrai , du sel gris de Guérande

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel”, vous ignorerez 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 sarrasin, de seigle ou de lentilles) en mélange 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 triticales pour un minimum de panification. Pensez à la recette du pain chti rapide . Avec le bicarbonate de soude remplace le levain et ça ne risque rien pour vous !

Pour les “sans sucre” désolée c'est pour vous de la dynamite (sucre et farine !! plus de 60% d'hydrates de carbone). Vous êtes au pays des pommes de terre alors retrouvez les crêpes aux PDT c'est moins dangereux ... 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