



UN PAIN DE MIE mode LVC

Vous savez ma préférence pour le pain ancien, mais je reconnais, que pourvu qu'il soit bien fait, le pain de mie peut donner lieu à des recettes ... très cuisinées . Alors vous vous lancez ... et vous me dites ce que vous pensez de cette recette

INGRÉDIENTS :

I - Pour un pain de 700 grs environ

Lait de vache + ou - d'un verre (note 1)

Sucre : 1/2 cuillère à café (note 3)

350 à 400grs farine de blé type 55 ? (note 4)

Beurre fondu 1 très grosse cuillère (note 2)

Levure (note 5)

Sel (fin ou gros) 1/2 c à café facultatif

II - Pour un pain de 900 grs environ

Lait de vache un grand verre (note 1)

Sucre : 1 cuillère à café (note 3)

Levure (note 5)

Beurre fondu 2 cuillères +ou-(note 2):

500/550grs de farine de blé type 55 :(note 4):

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

N B : Je vous rappelle que ces proportions sont "habituelles" mais que selon l'ensemble d'éléments indépendants de vos efforts : les farines, le lait, le corps gras, la chaleur du four, le moule qui contient votre fournée, et même le croiriez-vous, la pression atmosphérique etc ... peuvent très bien influencer le résultat obtenu de manière parfois importante . Donc ne vous affolez pas, dès la deuxième fois vous saurez comment doit-être la consistance de votre "pâton": c'est là qu'est tout le "truc"

MÉTHODE :

Préchauffez votre four à 200° et préparer un pot dans lequel vous mettrez de l'eau au fond du four . La vapeur qui se dégagera, "embuera" la croûte qui sera ainsi plus lisse et dorée puisqu'elle ne sèchera pas !

Délaissez dans le lait (note 1) légèrement tiédi + le beurre fondu (note 2) puis le sucre et/ou le sel (si vous en mettez) ainsi que levure ou le bicarbonate de soude .

Dans le bol du mixer (ou de vos blanches mains, dans le creux de la "fontaine" de farine) faites tourner la farine en versant peu à peu votre liquide. Ceci vous permettra d'arrêter en fonction de l'absorption exacte de votre farine. Laissez tourner le mixer (ou développez vos "biscottos") un petit moment pour que la pâte soit un peu élastique (un bon 1/4 d'heure)

Récupérer le "pâton" sur une table farinée et glissez-le aussitôt dans un moule soigneusement beurré mais sachez que les moules en silicone ça marche super bien et c'est un vrai rêve à démouler !

Comme la pâte (contrairement à la version traditionnelle), n'est pas "sur levain", elle n'a pas besoin de "pousser". C'est donc une version "rapide" car dès que votre pâte est prête vous enfournerez votre fournée.

ATTENTION Si vous avez plusieurs moules, tous doivent partir au four ensemble : les ouvertures successives feraient retomber la pâte dans les autres moules !!

Vous enfournez entre 190° à 210°, selon votre four (un peu moindre dans le cas de la chaleur tournante) et vous cuisez entre 15 à 20 mn .

Puis ([avec vos gants de LVC](#)), fendez le dessus d'un coup de lame de rasoir **très très vite**. **Renfournez** avant de baisser le four à 180°C pour le reste de la cuisson.

Vérifier la cuisson ?? Il est cuit quand on lui fait "toc-toc dans le dos" (dessous) et qu'il sonne le creux! 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 !

N.B : C'est meilleur le lendemain, c'est plus doux et moelleux ... et plus facile à trancher !

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

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Préférez le lait de vache entier c'est évidemment meilleur que le 1/2 , voir l'écramé qui peuvent être indispensables aux "sans gras" mais n'apportent ni goût , ni plus longue conservation.

Mais, là aussi pour un usage dans un buffet, pensez aux laits de brebis ou de chèvre qui "reigneron" sur vos "diners-fromages" ou autres "niamaniamas"

(note 2) Vous pouvez utiliser le corps gras de votre choix selon la destination de votre pain de mie . En effet le beurre (voir le beurre salé et de préférence [le ghee version LVC](#).) comme l'huile "blanche"(neutre) permettra un pain "universel" ... mais comme toutes les choses "neutres" elles sont aussi fades, sans personnalité.

Si vous destinez votre pain de mie à des toasts d'apéro-dîatoire, pensez plutôt selon le cas à la graisse de canard ou d'oie voir au saindoux . Pensez aussi à l'huile d'olives, voir de noix (peu car elle craint la forte chaleur) ou de sesame (en mélange) pour vos toasts "salés" auxquels elles donneront du goût

Pour les cas spéciaux, vous pourrez même utiliser de la crème double ou bien du fromage blanc 0% très bien "essoré" pour les "sans gras" mais attention diminuer la qualité d'eau à proportion dans la pâte qui ne lèverait pas et "clapirait"

Pensez qu'ici le corps gras donnera certes du moelleux mais aussi une meilleure conservation

(note 3) Si vous ne trouvez pas de sucre de canne brut (plus parfumé) va pour le sucre en poudre classique mais si le pain est destiné à un usage "salé" vous pouvez "l'oublier" .

(note 4) De la farine 40 à 55 pour un pain de mie "fin" (plus style industriel), mais aussi jusqu'à de la 80 pourquoi ??? plus elle sera "rustique" plus votre pain sera certes "rude" mais aussi plus goûteux .

Les poids donnés sont très approximatifs car votre farine "absorbera" plus ou moins les liquides vous le savez : pas assez ?? la pâte s'effritera , trop ??? elle sera "flapie" et plutôt "collante".Il vous faut juste la bonne moyenne !

ET Bien sûr pour les "sans gluten" de la farine spéciale est impérative : vous n'avez pas le choix !

(note 5) Dans la version rapide pas de problème pour les "sans gluten" dans la mesure où ils remplaceront la levure type "alsa..." qui contient du blé donc du gluten et qu'ils utiliseront que "du bicarbonate de soude" . C'est sans danger pour eux et ça marche très bien qui plus est pour tout le monde !!

C'est moins goûteux qu'avec du levain ... mais c'est évidemment bien plus rapide ... et pour les "zokazou" c'est un réel avantage

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 c'est une version "rapide" et efficace

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 des teneurs bien trop fortes en hydrates de carbone. Toutefois les pains complets (ou avec des farines non blanchies) ont un indice glycémique plus faible donc moins d'incidence sur votre taux d'insuline . Il n'en demeure pas moins vrai que ces recettes ne sont pas faites pour vous , mais vous le saviez n'est-ce pas ???

Même fait avec de la farine "maison" non blutée, si vous avez choisit de l'utiliser , rappelez-vous que votre pain de mie va friser un taux moyen d'hydrates de carbone de 40 /45 grs au 100 grs : c'est plus sûr d' en tenir compte dans votre décompte journalier ...

Quant aux "zokazou" , ne vous fâchez pas, on trouvera mille "potiots", "terrines"et autres "verrines" fort goûteuses pour remplacer ... et puis ... vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A