



# Recette de pain au levain maison

## Avant toute chose

Faire du pain c'est favoriser la transformation des amidons de la céréale en sucres divers, grâce à l'action de la levure ou du levain. Comme pour le vin ou la bière, cette fermentation entraîne la formation de gaz. Ce sont ces mêmes gaz qui sont à l'origine des alvéoles qu'on trouve dans la mie. Mais ces alvéoles sont aussi le reflet de l'élasticité que l'on confère à la pâte en associant la farine et l'eau et en créant un réseau à partir du gluten contenu dans la farine.

Pour des farines pauvres en gluten (amidonnier, petit épeautre, seigle), le pétrissage manuel s'impose souvent car la pâte formée a tendance à coller. Le fait qu'il y ait peu de gluten signifie aussi qu'un pétrissage manuel et court est suffisant.

## Ingrédients

- Pour deux pains de  $\pm 750$  g
- 1 kg de farine de blés anciens Graines de Curieux
- 700 g d'eau de source ( $\pm 25$  °C)
- 100 g de levain
- 22 g de sel fin.
- Semoule fine de blé dur ou farine blanche (pour fariner le plan de travail)

Pour le pétrissage manuel, ajouter le levain et tirer la pâte vers soi (d'une seule main, idéalement, l'autre tient le récipient) pour l'allonger, puis la replier sur elle-même. Faire faire un quart de tour au récipient, et répéter l'opération, jusqu'à ce que la pâte colle le moins possible aux mains et au récipient. Pour éviter que les mains ne collent trop à la pâte, on peut les mouiller de temps à autre.

## Préparation

Dans un premier temps, rassembler la farine et l'eau dans le bol du robot ou dans un grand bol (cul-de-poule, par exemple), et les mélanger à la spatule. Couvrir avec un linge légèrement humecté et de laisser reposer 1 h environ.

Le pétrissage peut être exécuté à la main ou au robot. Pour ce dernier, ajouter le levain et pétrir avec le crochet 2 à 3 minutes en première vitesse. Ajouter le sel et pétrir 5 à 6 minutes en seconde vitesse. La pâte est prête quand elle se décolle du bol.

Ce pétrissage terminé, couvrir le pâton d'un linge humide et le laisser reposer 1 à 2 heures selon la température ambiante. Durant cette période il est conseillé de « rabattre » la pâte à 2 ou 3 reprises, en la repliant sur elle-même ou en donnant un petit tour de crochet au robot. Idéalement à ce stade, placer le pâton au frigo entre 12 à 18 heures (voire davantage). La température idéale pour favoriser le développement des arômes de la farine oscille entre 7 et 12°C. Mais il est évident qu'il est difficile de garantir cela dans un frigo.



# Recette de pain au levain

## Suite

Pour façonner les deux pains, fariner légèrement le plan de travail à l'aide de la farine ou de la semoule et y déposer la pâte, que l'on sort de son récipient à l'aide d'une corne de pâtissier. Couper ensuite en deux parts  $\pm$  égales.

Donner à ces deux morceaux de pâte une forme légèrement ovoïde, sans trop la travailler pour ne pas trop en chasser les gaz.

Replier le pâton deux fois sur lui-même et le faire rouler sur le plan de travail pour lui donner à peu près la taille du moule. Le déposer dans le moule, le pli vers le bas.

Laisser reposer la pâte, couverte d'un linge humide, une heure à température ambiante. À ce stade, il est conseillé de remettre les pâtons au frigo pendant 2 heures, de manière à les raffermir. Préchauffer le four à 260°C. Juste avant d'enfourner les pains, inciser à l'aide d'une lame de rasoir leur face supérieure. C'est le grignage. Le geste doit être sec, net et précis. Le motif créé peut être une simple ligne, un quadrilatère...

Enfourner les moules sur la grille placée à mi hauteur. Jeter 1 à 2 dl d'eau chaude dans la lèchefrite déposée sur la sole du four pour produire de la vapeur. Refermer sans tarder la porte du four. Le pain cuit d'abord 20 minutes à 230°C. Ouvrir alors quelques secondes le four pour en évacuer l'eau qui resterait. Après 15 minutes supplémentaires, le pain est prêt. Un indice : il sonne creux lorsque l'on tapote sa base du bout des doigts.

Déposer les pains démoulés sur une grille 1 ou 2 heures pour refroidir.

## Entretenir son levain

Pour entretenir un levain, compter 60 g de levain pour 80 g d'eau et 120 g de farine. Bien mélanger, couvrir d'un film alimentaire que vous percez et le laisser 6 à 8 h à température ambiante. Réservez-le au frigo.

Pour obtenir un levain plus liquide, compter 60 g de levain pour 90 g d'eau et 90 g de farine.