

# JE FAIS MON PAIN

## De quoi le pain est-il fait ?



Je fabrique mon pain depuis que je suis à la retraite. C'est pour moi un plaisir renouvelé de voir mon pain sortir du four bien formé et bien cuit. Le pain n'est jamais tout à fait le même d'une cuisson à l'autre, même si l'on respecte un processus de fabrication identique. Les farines peuvent varier, le levain n'est jamais actif de la même manière, le taux d'humidité de l'air et la température fluctuent aussi en permanence. Tous ces facteurs influent sur la fabrication du pain.

## Alors de quoi le pain est-il fait ?

Eh bien c'est très simple. La pâte à pain est strictement composée de farine, d'eau, de sel et de levain. Le levain étant lui-même une pâte fermentée issue d'un mélange d'eau et de farine.

## Les ingrédients qui composent le pain

### La farine:

J'achète ma farine dans une grande surface près de chez moi. J'utilise un mélange de farine T45, T65 et T150. Plus l'indice est élevé, plus la farine est riche et complète. La T45 par exemple est utilisée en pâtisserie, elle est très légère, elle est composée essentiellement de l'amidon du grain. A l'opposé, la farine T150 est lourde, elle comporte autant d'écorce de grain que d'amidon.

Il n'y a pas de recette de mélanges de farines, proprement dit, pour réaliser le pain. On trouve maintenant toutes sortes de qualités de farines, des farines artisanales, industrielles, BIO, pas BIO.... et de mélanges de farines pré assemblées pour fabriquer de la pâte à pain. Chacun expérimente et utilise le mélange qui convient à son goût. *Voici un site de qui propose de la farine artisanale "[La ferme des 3 terres](#)".*

Ce qu'il faut savoir, en principe, pour la fabrication du pain, on utilise généralement de la T65 car les indices inférieurs sont plus pauvres en éléments nécessaires à une

bonne fermentation. Mais bien sûr on peut « biaiser » en mélangeant les différents indices de farines.

Je recommande de ne pas utiliser exclusivement des indices de farines élevés. Il faut éviter de faire sa pâte uniquement avec de la farine allant des indices de T80 à T150, car le pain obtenu ainsi sera dense, bourratif et difficile à digérer. Si vous souhaitez consommer votre pain tous les jours, il est préférable de fabriquer un pain léger, agréable à manger et digeste. Par exemple, pour réaliser un pain rond d'environ 700 grammes, je mélange 200g de T45, 200g de T65 et une cuillère à soupe de T150, plus environ 120g de levain fabriqué avec de la T65.

## **L'eau:**

Pour l'eau, j'utilise celle du robinet... Dans l'absolu il est recommandé d'utiliser de l'eau de source car elle n'est pas chlorée. Mais je n'ai pas de source et je ne suis pas adepte de la bouteille d'eau du commerce. Là aussi, chacun fait comme il veut ou comme il peut. Vous utilisez l'eau que vous aimez. Toutefois, il faut peut-être éviter des eaux trop particulières, très minérales, qui pourraient ne pas convenir au bon développement du levain.

La quantité d'eau pour réaliser un pain se calcule sur le poids de la farine utilisée, sans tenir compte du levain car lui-même est déjà hydraté. Il suffit de multiplier le poids de la farine par 0,6 (c'est entre 0,6 et 0,65). Par exemple pour 500g de farine on utilise d'abord 300g d'eau et on rectifie si nécessaire lors du pétrissage de la pâte.

## **Le sel:**

J'utilise du sel fin. Je n'ai pas non plus de recommandations particulières pour cet ingrédient, il faut simplement ne pas dépasser le dosage recommandé, c'est-à-dire environ 12g par kilo de pain et là encore c'est affaire de goût et de problématique santé.

\*Pendant la fabrication du pain, il faut toutefois éviter de mettre le sel directement en contact avec le levain.

## **Le levain naturel:**

Le levain est une pâte fermentée obtenue à partir de levures et autres ferments qui se développent dans de la farine additionnée d'eau. Je dirais que faire un levain est très simple. Sur internet vous trouverez mille et une recettes pour amorcer un levain.

Pour commencer un levain il faut de la farine, au moins de la T65 et de l'eau. Les proportions sont tant pour tant. Commencez avec une bonne cuillère à soupe de farine et d'eau et vous laissez reposer cette pâte pendant 3 jours, à l'air, dans votre

cuisine. Elle devrait commencer à pétiller un peu ou pas... Le troisième jour vous ajoutez une cuiller à café de farine et d'eau et ainsi de suite, tous les jours, environ pendant une semaine jusqu'à ce que le levain fermente bien. Au bout d'une semaine si rien ne pétille, vous recommencez car votre préparation est stérile. Vous pouvez changer de farine et même essayer avec de la farine de seigle. Il faut être persévèrent. Vous pouvez aussi commander du levain ici, sur la boutique du site. "[Les délices d'Alexandre](#)", est le site internet d'un boulanger, il y détaille comment obtenir de la levure et aussi du levain, qui sont deux "choses" différentes.

La quantité de levain naturel recommandée pour fabriquer un pain se situe entre 30 et 50 pour cent du poids de la farine utilisée. Et là encore il n'y a pas vraiment de vérité intangible, si vous avez un levain bien actif et que vous utilisez de la farine de qualité, avec un peu moins de levain votre pâte lèvera très bien quand même.

Dans les siècles passés, il n'y avait pas de boulangerie dans les campagnes, il existait des fours communaux dit "banaux" (*Au Moyen Âge, les banalités sont les taxes versées par le vilain au seigneur pour l'utilisation obligatoire du moulin, du four et du pressoir appartenant au seigneur*) qui fonctionnaient le dimanche et chaque famille, le dimanche matin, pouvait y cuire son pain, ses tartes, voire une potée. Le pain était cuit pour la semaine. Le levain nécessaire à la préparation du pain se résumait à une partie de pâte prélevée lors de la fabrication, on l'enveloppait dans une toile humide et on conservait ce levain dans un endroit frais de la maison, jusqu'à son utilisation le samedi suivant.

Aujourd'hui le levain se conserve très bien au frigo dans un bocal fermé pendant une dizaine de jours. Si vous ne faites pas de pain pendant une semaine, il faut nourrir votre levain.

Il n'est pas nécessaire de conserver de grandes quantités de levain.

Personnellement, je ne fais pas du pain tous les jours. J'utilise un levain maître, (je n'utilise pas une portion de pâte prélevée lors de la fabrication). Je prépare le levain indépendamment. En volume, le levain que je conserve dans un bocal représente environ la valeur de deux ou trois bonnes cuillers à soupe de farine mélangées à autant d'eau évidemment. Lorsque je m'absente plusieurs semaines je congèle mon bocal de levain, mais il faut compter quand même au moins 5 jours pour le ressusciter en le nourrissant un peu.

Si je veux commencer une fabrication de pain le matin, je rafraîchis mon levain la veille avant d'aller me coucher. Il passe la nuit sur la table de ma cuisine et il reste suffisamment actif.

Dans ce domaine là encore, vous allez lire des articles sur internet qui vous disent de n'utiliser le levain que lorsqu'il est à son apogée, c'est-à-dire juste avant qu'il ne

redescende. C'est très vrai, mais dans la pratique vous vous apercevrez que ce principe est assez souple, variable et non suffisant. Quelques fois le levain est très pétillant mais la pâte ne lèvera pas mieux que celle que vous aurez réalisée deux jours avant avec un levain apparemment « moins dynamique ».

Il faut que le levain ait au moins atteint son développement maximum. Une fois ce point passé vous pourrez l'utiliser le lendemain en ayant fait un petit rafraîchi la veille au soir, mais évitez de l'utiliser le jour même bien qu'il vous semble pétiller convenablement. Il manquera encore de force, la pâte mettra plus de temps à lever, **un rafraîchi est nécessaire.**

Lorsque vous voudrez lancer la fabrication de votre pain il est donc nécessaire de rafraîchir votre levain pour l'activer et augmenter son volume. Si vous l'utilisez tous les deux ou trois jours, un rafraîchi suffit. Si vous l'utilisez une fois par semaine, le levain sera plat, il est souhaitable de pratiquer 2 rafraîchis, d'au moins 4h chacun (le levain doit "monter" à son maximum à chaque rafraîchi). Vous pouvez sortir le levain du frigo le matin, faire un premier rafraîchi puis faire le deuxième rafraîchi le soir avant d'aller dormir et vous utiliserez ce levain le lendemain matin. Un rafraîchi peut être seulement une grosse cuillerée de farine et d'eau, c'est ajustable, en fonction du poids final de levain à obtenir.

Vous trouverez des sites de professionnels de la boulangerie très argumentés avec des règles précises pour obtenir la courbe de fermentation optimale, mais dans la réalité, les levures maison ont "la peau dure" elles sont voraces, elles doivent manger et se multiplier très vite donc la fermentation s'adapte à nos pratiques et miraculeusement la pâte lève, même si nous ne sommes pas d'une grande rigueur scientifique et c'est tant mieux. La température idéale de fermentation se situe entre 20 et 30 degrés, donc l'hiver placez votre levain près d'une source de chauffage si nécessaire. **Voilà en respectant quelques règles minimales sur le développement du levain et sur la température de fermentation, ça marche, la pâte lève.**

Si vous voulez faire un pain en utilisant 500g de farine, il faut compter à minima 30% soit 150g de levain naturel, poids auquel il ne faut pas oublier d'ajouter une réserve de 50 grammes, (vous doublerez cette réserve avant de la replacer au frigo). Prévoyez donc de préparer au moins 200g de levain. (Le levain placé dans le frigo est ralenti, mais pas inactif, il continue à fermenter doucement).

En fait avec le temps et l'habitude, si vous faites à peu près toujours la même quantité de pain et que vous utilisez le même bocal pour le levain, vous n'aurez pas besoin de le peser, vous le préparerez sans mesurer. De toute façon le poids du levain dans un pain vous laisse une bonne marge, en plus ou en moins. Il faudrait vraiment un accident pour que la pâte ne lève pas.

## Récapitulatif Des Principales Mesures Théoriques

Modifier ▼ + A ✎

<b>Constitution du levain</b>	<b>50% farine et 50% eau</b>
<b>Température idéale de fermentation de la pâte à pain et du levain</b>	Entre 20 et 30 degrés celsius
<b>Temps de montée du levain</b>	Au dessus de 20 degrés, il faut environ 4h (prêt d'une source de chaleur)
<b>Quantité d'eau dans la pâte</b>	Poids de la farine utilisée x 0.6 - (de 0.6 à 0.65) - (de 60% à 65%)
<b>Quantité de sel dans la pâte</b>	12g par kilo de pain (totalisez tous les ingrédients pour déterminer un poids théorique du pain terminé)
<b>Quantité de levain dans la pâte</b>	Poids de la farine utilisée X 0.30 - (de 0.30 à 0.50) - (de 30% à 50%)
<b>Quantité de farine dans la poolish</b>	50% de la farine utilisée pour la fabrication de la pâte à pain
<b>Quantité de levain dans la poolish</b>	10g de levain pour 100g de farine - (10%)
<b>Temps de fermentation de la poolish</b>	Environ 12h
<b>Temps de pétrissage du pain</b>	Entre 15 et 20 minutes
<b>Temps de levée du pain</b>	5 Heures
	<b>1ère levée</b> 3 heures
	<b>2ème levée</b> 2 heures
<b>Température de cuisson du pain</b>	240 degrés
<b>Temps de cuisson du pain</b>	45 mn

## Fabrication du pain

*Vous disposez du matériel nécessaire et vous avez réussi votre levain, c'est parfait. Vous êtes prêt maintenant à vous lancer dans la fabrication d'un premier pain.*

Pour faire du pain il y a de multiples méthodes. Je crois que "chaque petit boulanger", disons plutôt chaque boulanger amateur, au fond de sa cuisine à sa propre façon qui lui permet de réaliser un pain presque parfait. Car avec le temps et de la volonté on fini toujours par maîtriser son sujet. Personnellement, je dois avouer que je n'ai pas réussi mon pain à la première tentative. J'ai avancé avec beaucoup de tâtonnement, j'ai eu pas mal de demi-échecs (des pains pas très réussis)

et aussi quelques vrais échecs. Mais je n'ai pas lâché l'affaire et maintenant je réalise un pain plutôt correct.

J'ai lu beaucoup d'articles sur internet et visionné pas mal de vidéos sur YOUTUBE. Il y a des choses très intéressantes, bien expliquées et simples, d'autres confuses et compliquées, d'autres encore mystérieuses, assez farfelues, ou encore très incomplètes qui vous laisse perplexe, avec plus d'interrogations que de réponses. Enfin j'ai à peu près réussi à trier le bon grain de l'ivraie au milieu de toutes ces propositions pour en conserver, je crois, que les éléments vraiment indispensables.

Si on veut fabriquer son pain sans que ce soit une corvée qui conduise à l'abandon du projet, il faut être pragmatique et au début se conformer à une pratique simple et efficace. Au fil du temps avec plus de maîtrise, on pourra se lancer, si on en ressent l'envie, dans des fabrications plus élaborées.

Donc je vous propose ici, pour débiter, une méthode classique et simple, avec une variante, elle aussi très simple, l'utilisation d'une « poolish ». La poolish est une pré fermentation qui améliore la qualité du pain (le pain est plus alvéolé, plus moelleux)

## Pétrissage de la pâte

### Pétrissage sans poolish :

Vous versez dans le bol du pétrin, l'eau, le sel, la farine puis le levain, le tout en proportions désirées suivant la grosseur du pain à réaliser. Pour le pain que je fais régulièrement, d'un poids d'environ de 700 grammes, j'utilise :

- 400g de farine,
- 240g d'eau (soit:  $400g \times 0,6$ )
- 9g de sel (9g est la quantité arrondie :  $12g \times 700g/1000g = 8,4g$ . Le poids du sel est calculé sur le poids de pain fini)
- 120g de levain ( $400g \times 0,30$ )

Vous mettez le pétrin en route en utilisant la vitesse la plus basse. Votre mélange va s'agglomérer, il faut que la pâte « boule » (comme sur la photo ci-jointe), c'est-à-dire qu'elle se détache du bol pour venir s'enrouler autour du crochet de pétrissage, en formant grossièrement une boule qui tourne avec le crochet. C'est à ce moment là qu'il faut être attentif.

Si la pâte ne boule pas, elle reste écroulée au fond bol, c'est qu'elle manque de farine, donc on rajoute, avec une cuillère à café, de la farine doucement, jusqu'à ce que la pâte vienne se marier au crochet.

Si la pâte forme une boule compacte, mais qu'elle ne se marie pas au crochet, (*le pétrin va être bruyant*), elle manque d'eau, donc on rajoute de l'eau d'un geste contrôlé, petit à petit, jusqu'à ce que la pâte vienne s'enrouler au crochet.

Il faut savoir que plus la pâte est hydratée, mieux elle lèvera. Il ne faut pas obtenir une pâte trop compacte. La pâte doit être suffisamment souple, elle doit s'étirer en longs filaments sans se rompre, même si elle est un peu collante ce n'est pas grave, cela n'obérera pas le résultat final.

Personnellement, juste à la fin du pétrissage, j'ajoute un petit peu d'eau, jusqu'à ce que je vois la pâte glisser du crochet pour venir adhérer très légèrement au fond du bol. Tout est une question d'équilibre, ni trop, ni pas assez.

Le temps de pétrissage doit être compris entre 15 et 20 minutes.

## **Pétrissage avec poolish :**

La poolish est une pâte pré fermentée. Je fabrique la poolish, la veille du jour où je vais cuire le pain. La veille au soir, je rafraîchis mon levain normalement. Je verse dans le bol du pétrin la moitié de la farine que je vais utiliser pour la fabrication de mon pain donc 400g/2, soit 200g grammes de farine à laquelle j'ajoute la totalité de l'eau, soit 240g d'eau et enfin une cuiller à soupe du levain que je viens de rafraichir. Je fais tourner le pétrin 5 bonnes minutes pour tout mélanger puis je couvre le bol du pétrin avec un torchon et je laisse cette pâte semi-liquide (la poolish) fermenter toute la nuit.

Le lendemain matin la poolish (pétille un peu), elle est parsemée de petite bulles d'air, c'est parfait, elle est prête. Je lui incorpore :

- les 9g de sel,
- le reste de la farine, soit 200g et
- le reste du levain (tout en conservant une réserve bien sûr).

(Au sujet de la réserve de levain, il ne faut pas se focaliser sur ce point, du moment que dans votre pot, il reste, ne serait-ce qu'une cuiller à café de levain, vous y ajoutez deux cuillères à soupe de farine et d'eau, vous mélangez, vous fermez le bocal, vous le placez au frigo et deux jours plus tard vous avez obtenu un nouveau levain en pleine forme. Dans le pire des cas, si vous avez oublié de garder une réserve. Vous utilisez un morceau de votre pâte à pain fermentée et vous reconstituez votre levain).

Cela étant dit, Vous mettez votre robot en route, en utilisant la vitesse la plus basse et vous procédez au pétrissage de la pâte en suivant les conseils du chapitre précédent (**Le pétrissage de la pâte à pain sans poolish**) et bien sûr vous respectez un temps de pétrissage compris entre 15 et 20 mn.

Voilà, pour le reste de la fabrication du pain, avec ou sans poolish, il n'y a pas de différences, le mode opératoire restera le même.

## La levée de la pâte

Dans des conditions normales, pour une bonne fermentation, la température doit se situer entre 20 et 30 degrés. Avec un levain naturel suffisamment développé, la durée de fermentation de la pâte à pain est de 5 heures scindée en deux phases de 3 heures et 2 heures (ces temps doivent être augmentés si le levain n'a pas «muri» assez longtemps ou si la température ambiante est en dessous de 20 degrés).

Je conserve le levain dans mon réfrigérateur volontairement, je ne peux l'utiliser que tous les deux ou trois jours, **donc si vous souhaitez réaliser du pain tous les jours faites plus de levain pour ne pas avoir à en renouveler plus de la moitié à chaque utilisation et ne le mettez pas au réfrigérateur.**

### Première levée de 3 heures :



Une fois le pétrissage terminé, vous laissez votre pâte dans le bol du robot. Vous prenez votre corne de pâtissier et vous aérez votre pâte en l'étirant à partir du bord vers le centre où vous la rabattez. Vous procédez de cette façon plusieurs fois en tournant le bol. Le but de l'opération est d'incorporer de l'air dans la pâte pour favoriser la fermentation.



Après avoir aéré votre pâte. Vous prenez deux torchons. Vous en mouillez un, vous le tordez pour évacuer l'excès d'eau, vous couvrez le bol avec ce torchon humide, puis vous posez par-dessus, le torchon sec.

A partir de ce moment, vous allez laisser la pâte lever pendant 3 heures, Si vous êtes en hiver et que dans votre cuisine, la température est de 18 degrés, vous placerez votre pâte près d'un appareil de chauffage pour que la fermentation se déroule normalement et que la pâte lève suffisamment. Sinon, il faudra peut-être rallonger le temps de fermentation de 30 mn à 1 heure, c'est à l'expérience et au visuel que



l'on juge du développement de sa pâte, au bout de trois heures, elle doit avoir pratiquement doublé de volume (photos ci-jointes).

## Façonnage du pain :



Une fois la première levée de 3 heures terminée, vous allez façonner votre pain. Il faut vous munir de farine, de votre corne de pâtissier et découper une feuille de papier cuisson pour en faire un rond de la taille d'un fond de tarte.



D'abord vous nettoyez un bout de table ou votre plan de travail et vous y saupoudrez un peu de farine. Puis vous saupoudrez aussi de la farine dans le bol sur la pâte qui a levé en insistant sur le pourtour, le long de la paroi du bol. Cela permettra à la pâte de ne pas coller, de glisser et de sortir plus facilement du bol.



Et maintenant vous décollez la pâte du bol en vous servant de la corne de pâtissier. Vous faites déjà un décollage tout le tour du bol avec votre corne, et vous continuez en renversant le bol et en poussant un peu afin que le bloc de pâte se dépose sur la table. C'est un petit coup de main à prendre, mais ce n'est vraiment pas difficile.



Une fois la pâte déposée sur le plan fariné, vous saupoudrez de nouveau un peu la pâte si nécessaire, vous vous farinez aussi les doigts car maintenant vous allez étirer votre pâte délicatement en essayant d'obtenir une forme plus ou moins carrée d'environ 1cm d'épaisseur.

Vous allez prendre les pointes de votre carré et vous allez les replier vers le centre, la géométrie de votre pâte va changer, vous repérez les nouveaux coins et vous les repliez encore vers le centre, vous recommencer une troisième fois cette opération puis vous pincez les dernières pointes rabattues entre le pouce et l'index en tournant afin de souder la pâte qui forme maintenant une boule. Vous éliminez ainsi toutes les petites ouvertures restantes, c'est la clé qui referme votre pâte.

Vous prenez votre papier cuisson et vous tapissez le fond et la paroi du bol avec.

Vous vous saisissez alors de votre boule de pâte et vous la replacez dans le bol en la retournant. La fermeture de la pâte, la clé, doit se trouver au fond du bol.

## Deuxième levée de 2 heures :



Vous recouvrez à nouveau le bol du pétrin avec deux torchons, un humide et un sec, puis vous laissez votre pâte nouvellement formée lever encore 2 heures (sur photo ci-jointe, pâte à la fin de la deuxième levée).

## Cuisson du pain



Vous placez votre cocotte en fonte vide et fermée sur la grille à l'intérieur du four puis vous préchauffez le four à 240 degrés pendant une vingtaine de minutes. Pensez à faire le préchauffage avant la fin de la deuxième levée de votre pâte.

La pâte a fini de lever, le four est préchauffé, c'est le moment de cuire le pain.



Dans le bol votre pâte a bien levé, il faut la scarifier avec un couteau suffisamment affûté pour que le pain gonfle correctement pendant la cuisson. Peu importe le style de la scarification, pour ma part je fais une simple croix.

Vous ouvrez votre cocotte en la laissant dans le four. Vous tirez juste un peu la grille vers vous et vous posez le couvercle sur la porte du four rabattu. Vous saisissez avec vos deux mains les bords du papier cuisson qui contient la pâte dans le bol et vous déposez le tout dans la cocotte en faisant attention à la chaleur du four puis refermez la cocotte et le four. Il n'y a plus qu'à attendre 45 mn et le pain sera

cuit. Au bout de ce temps, ouvrez le four et la cocotte. Si le pain vous semble manquer un peu de cuisson, laissez la cocotte ouverte, refermez le four, attendez 5 mn et vérifiez. Je pense que votre pain sera parfait. Vous allez pouvoir vous régaler une fois qu'il aura refroidi. Je vous souhaite un très bon appétit...

**\*Pensez à la sécurité de vos proches**, personnellement pour éviter un accident malheureux, je laisse toujours ma cocotte refroidir dans le four entre-ouvert. Vous pouvez aussi laver quelques pommes de terre et les placer dans votre cocotte encore très chaude, la refermer, ainsi que le four et une heure plus tard, une fois le four refroidi, vous pourrez récupérer vos pommes de terre bien cuites et les déguster.

---