



Site internet : « <https://www.canopee12.fr> »

FaceBook : « <https://www.facebook.com/imod12/> »

Email : « canopee12.asso@gmail.com »

Il est plus simple de faire un four à pain que de faire du bon pain...

Longtemps mon pain était comestible, mais pas terrible, maintenant c'est good, grâce à quelques éclairages de mon voisin boulanger.

Beaucoup de recette, ou plutôt de tour de main, *pour moi c'est celle-ci...*

Les ingrédients :

- Levain,
- Farine,
- Eau,
- Sel.

Le levain est conservé au frigidaire, maximum 1 semaine, sinon le nourrir avec de l'eau de la farine. Mon levain à 10 ans, c'est donc l'éternité pour cette bestiole si on pense à lui ! Le levain détermine beaucoup de la qualité du pain et ils sont tous différents.

Pour 3 pains, la consommation de la semaine pour 2 personnes (environ 3 kg jamais pesé)....

1. Relancer le levain :

- Avec un petit bol de levain le matin ou la veille au soir.
- Relancé avec eau tiède et farine pour obtenir une pâte style pâte à crêpe épaisse, sans sel, jamais de sel dans le levain.
- On obtient environ 3 bols, mis dans un saladier, cela va fermenter 5 heures, ou la nuit, dans ce cas pas trop au chaud, *Couvrir*.
- Privilégier les fermentations longues, pas trop chaude. Éviter les fermentations trop longue qui donne de l'acidité, mais il en faut, gage d'un pain au levain digeste
- Ça gonfle.
- Prélever un petit bol de ce levain, pour la prochaine fois et le mettre au frais.

2. Préparer la pâte :

- Ajouter eau environ 40 ° (je fais tout au pif désolé, même les quantités d'eau et farine, juste en fonction de la consistance) environ 1 litre et demi.
- Sel, peu une pincé par pain donc 3 en tout.
- Mélanger au fouet, dans un grand saladier, afin que cela puisse monter durant la fermentation.
- Ajouter progressivement la farine, mélanger au fouet et à la fin à la spatule bois, car cela devient épais, mais surtout faire une pâte molle, gage de pain meilleur et plus aéré. Pas la peine de malaxer, juste obtenir une pâte onctueuse, amoureuse, sans grumeaux.

3. Laisser lever 1 heure, au chaud, *Couvrir*.
4. Mélanger à la spatule délicatement, comme l'aligot, sans casser le fil ! La consistance a déjà changée.
5. Laisser lever 3 heures environ :
 - Le volume va X par 0,5 (toujours au pif, désolé), plein de bulle en surface et consistance filandreuse.
 - Si trop levé, trop filandreux, le pain sera trop acide et trop mou impossible de former les pâtons. Donc faut surveiller l'état de la levée.
6. Préparation des 3 pains :
 - Vider délicatement le saladier, sans déchirer la pâte, sur un plan de travail qui a été fariné au préalable, pour éviter que ça colle. Ça s'étale, c'est normale la pâte est molle et pleine de bulle.
 - Rabattre la pâte sur elle-même, en la pliant, 1 fois d'un côté puis de l'autre et encore (4 fois de suite), fariner légèrement la pâte à chaque fois pour pas que ça colle pas aux doigts et au plan de travail et taper la pâte pour chasser l'air et la farine excédentaire. Ce n'est pas facile à expliquer mais cela permet de redonner du corps à la pâte.
 - Couper en 3 parties égales avec une spatule métallique, ça colle !
 - Former les 3 pâtons avec les mêmes gestes que précédemment, pliage et moulage avec les bords de la main. Mettre dans les paillassous, bassines, ce qu'on a, où l'on a mis un torchon fariné pour pas que ça colle pas, replier les bords des torchons sur les pâtons.
7. Ça relève 1 heure.

Le four a été chauffé de telle manière qu'en même temps le four soit chaud (les braises enlevées) et que les pains soient enfournés.

8. Cuisson :
 - Les pains sont vidés sur la pelle, formés une dernière fois, allongés ou non, coupés au ciseau dessus, car la pâte est molle, pour laisser échapper les gaz et éviter la déchirure des pains. Normal que les pains s'étalent, gage d'une mie tendre et pas sèche.
 - Je n'humidifie pas le four vue la pâte.
 - Cuisson 1 heure.

Les pains sont sortis et mis à refroidir debout.

Voilà pas facile d'expliquer tous les détails.

Les pains peuvent être conservés plus d'une semaine, jamais sec, risque au pire de moisir (si conservé trop longtemps).

Fabrication du Levain :

Le levain au départ est fabriqué avec de l'eau et de la farine, pâte liquide, sans sel.

Il faut du temps, minimum 15 j, mettre un peu de farine et d'eau tous les 4 jours, pour le nourrir.

Conserver dans un endroit frais, pas au frigo, le temps de cette fermentation.

Sinon vous pouvez vous en procurer chez le boulanger !