

Levains, pains et brioches

I. LEVAIN

Le levain chef rafraîchi régulièrement n'a pas de fin. Ses températures de prédilections varient entre 20°C et 26°C, ses temps de levée en dépendent. Placé dans un bocal en verre laissant passer l'air, il redoute les changements soudains de température. Il est conseillé d'utiliser de l'eau de source à température ambiante. Il est aussi possible d'utiliser l'eau du robinet bouillie et décantée, pour le levain et le pétrissage.

L'odeur du levain est aigrelette, agréable et non nauséabonde. Lorsque le levain "a faim", il forme en surface une couche d'eau et son odeur est plus forte. Un rafraîchi s'impose et il est déconseillé de laisser stagner plus de trois jours le levain. Au moindre soupçon changer de levain. Lors de la mise en force (voir recette), l'idéal est de guetter l'instant où ayant atteint son volume maximum, le levain commence à retomber. Alors il est en pleine puissance pour faire le pain.

A. Levains

1. Recette de base

- Pour faire le "levain chef", mélanger 30 g de farine avec 30 g d'eau tiède, et 1/2 cuillère à café de miel.

- Au bout de deux jours faire le premier rafraîchi lorsque le contenu fait des bulles. Mélanger 30 g de farine + 30 g d'eau tiède (ou à température ambiante).

- Le quatrième jour faire le second rafraîchi, en rajoutant le même poids du levain en eau et farine.

- Le sixième jour le levain est prêt si il fait des bulles. Partager le levain dans un deuxième bocal. Il faut toujours continuer à entretenir le "levain chef" en rafraîchis, tandis que le contenu du second bocal est destiné entièrement au pain.

2. Autres alternatives

a. Levain à l'eau de cuisson de pomme de terre

- 25 cl d'eau de cuisson de pomme de terre
- 25 cl d'eau tiède
- 500 g de farine
- 2 cuillères à café de miel, sucre ou mélasse

b. Levain à la pomme de terre

- 1 pomme de terre moyenne, pelée et râpée
- 25 cl d'eau tiède
- 100 g de farine

- 1 cuillère à café de miel

c. Levain à la pomme de terre sans farine

- 3 pommes de terre
- 1 litre d'eau
- 3 cuillères à soupe de miel

Peler et faire cuire les pommes de terre à l'eau. Ecraser les pommes de terre et ajouter l'eau de cuisson et le miel. En 48 h le mélange mousse, à placer au réfrigérateur avant utilisation.

d. Levain au lait

- 75 cl de lait entier
- 500 g de farine

Laisser le lait reposer 24h à température ambiante, mélanger à la farine, laisser fermenter 3 à 8 jours.

e. Levain au miel

- 25 cl d'eau tiède
- 250 g de farine bise
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 3 cuillères à café de miel

f. Levain aux raisins

- 10 raisins secs
- 25 cl d'eau chaude
- 250 g de farine

Mettre les raisins secs à tremper dans l'eau chaude, filtrer au bout de trois jours, ajouter à cette eau sucrée la farine, mélanger soigneusement, et laisser fermenter 3 à 7 jours.

B. Quantités de levain nécessaires

Le **taux d'hydratation** (TH) indique la quantité d'eau que la farine peut absorber pour avoir une pâte adéquate. Pour le pain nous retiendrons un TH de 53%, ce qui correspond à **0.53 L d'eau de coulage pour 1 kg de farine**, donc 1.53 kg de pâte.

Il faut compter **400 à 600 g de levain par litre d'eau de coulage**. A moins de 400 g, la pâte lève lentement. A plus de 600 g le pain risque d'avoir un fort goût de levain. Le calcul se fera sur une base de 600 g de levain par litre d'eau de coulage et en considérant que le levain est moitié eau et farine. D'autre part il faut **35 g de sel marin par litre d'eau de coulage**.

Au final, **il faut pour 1kg de farine : 380 g de levain, 0.44 L d'eau et 22 g de sel**. La pâte fait donc 1.84 kg, le pain fera 1.5 kg.

Températures idéales :

- Local : 26°C.
- Farine : 20 à 22°C.
- Eau : 29 à 27°C.

Référence: livre sur le levain naturel de Henri Granier.

II. PAIN

Farine	Levain	Eau	Sel	Sucre	Huile
1000	380	440	22	1 c.s.	2 c.s.
500	190	220	11	0.5 c.s.	1 c.s.
300	114	132	6.6	0.3 c.s.	0.6 c.s.
200	76	88	4.4	0.2 c.s.	0.4 c.s.

Le sucre et l'huile ne sont pas obligatoires pour un pain au levain *sans levure*. Remplacer l'eau par le lait pour faire des pains au lait.

A. Recette pour 1 pain en 2 jours

Premier jour :

- Matin : Préparer la quantité de levain nécessaire, sans sucre (le rafraîchi précédent aura été fait avec du sucre).

- Soir : diluer le levain dans l'eau puis incorporer la farine, ainsi que le sel (et éventuellement le sucre et l'huile). Pétrir 15-20 minutes et laisser lever, c'est le pointage.

Deuxième jour :

- Tôt le matin : façonnage.

- Fin de matinée (3-4 h plus tard) : cuisson, de 50 minutes à 1h00 environ (~30 min à 240°C, puis à 190°C).

B. Détail des différentes phases

1. Pétrissage

Le premier pétrissage détermine le **pointage**. Enfoncer le poing ou la paume fermement dans la masse. Pousser vers l'avant pour étirer la pâte, puis ramener l'extrémité afin de former une boule. Faire tourner la pâte d'un quart de tour et recommencer l'opération pour obtenir une pâte souple, lisse et sans grumeaux. Ce pétrissage dure entre 15 et 20 minutes.

Le second pétrissage est destiné au **façonnage**. Cette opération consiste à écraser la pâte levée, puis à la replier sur elle-même une dizaine de fois de la même façon que le pointage. C'est pour redistribuer les gaz dégagés par la fermentation, étendre l'action de la levure à des particules de farine pour continuer à la nourrir et augmenter ainsi son activité. Le pâton gagne ainsi en homogénéité. ATTENTION, lors du façonnage l'objectif consiste à produire une croûte sans défaut. Il faut qu'elle soit lisse. Un pâton bien façonné lèvera mieux.

2. Levées

Temps consacré au pointage : 3h à 25°C, 12h à 14°C, 20h à 6°C, 48h à 3°C

Temps consacré au façonnage : 4h à 20 °C. Ne pas placer le pain dans un endroit trop chaud (radiateur, cuisinière, fenêtre...).

Lors des levées couvrir d'un linge, et pour le façonnage placer vos pâtons dans des panetons farinés.

3. Coupe

Concernant la coupe, le pâton est incisé avant d'être enfourné pour contrôler la direction et le gonflement de la pâte pendant la cuisson. Le centre du pain met longtemps à atteindre la température du four, de sorte que le gonflement se poursuit jusqu'à ce que la croûte durcisse et empêche tout développement ultérieur. Ces incisions ne sont pas que pour l'esthétique. Entailler verticalement en nombre réduit si la dernière levée a été trop longue, ou sur une plus grande profondeur et longueur si le pâton n'a pas suffisamment levé.

4. Cuisson

Concernant la cuisson, préchauffer le four à 275°C et placer dedans un petit récipient d'eau. Une fois l'eau à ébullition, positionner le four à bonne température. L'humidité contribue à développer la croûte, à lui donner une belle teinte et à retarder son durcissement. Le pain gonfle sous l'effet du gaz de la fermentation, et le tout est fixé par la chaleur du four. Il est possible de projeter en plus au fond du four un petit peu d'eau après avoir enfourné.

5. Fin de la cuisson

En fin de cuisson, lorsque l'on tape sur le dessous du pain et que celui-ci sonne creux, c'est que la cuisson est achevée. Laisser reposer le pain 7h00 environ en prenant soin de ne pas le déposer sur une surface plane. La mie rejette du gaz carbonique en refroidissant. Le pain mangé trop tôt entraîne une mauvaise digestion.

C. Congélation

On peut sans problème congeler le pain lorsqu'il a refroidi. Pour le décongeler, l'enfourner à four froid et porter à 125°C pendant une quinzaine de minutes. Attendre la fin de la décongélation à température ambiante.

III. BRIOCHES

A. Brioche tressée

- 500 g de farine
- 25 cl de lait
- 1 oeuf
- 20 g de levure de boulanger
- 60 g de beurre à température ambiante
- 50 g de sucre en poudre
- 2 cuil. à café de sel
- dorure : 1 oeuf

Premier jour : tamiser la farine dans un récipient, y ajouter le sel et le sucre. Faire tiédir le lait pour y délayer la levure. Faire ensuite un puit avec la farine et ajouter l'oeuf et le lait. Pétrir la pâte jusqu' ce qu'elle se décolle des bords. Ajouter ensuite le beurre température ambiante et coupé en dés. Pétrir nouveau pour incorporer le beurre mais pas trop longtemps pour ne pas "réchauffer" la pâte.

Laisser reposer la pâte brioche 1 h température ambiante, elle doit doubler de volume.

Rabaisser la pâte pour chasser l'air et la laisser nouveau reposer mais cette fois au frais (au réfrigérateur par exemple) pendant 1 nuit (ou 10-12h). Ce temps de repos est nécessaire pour que la pâte prenne de la "force".

Deuxième jour : découper la pâte en 3 patons et formez 3 boudins de 60-70 cm de long. Façonner une natte avec les 3 boudins et déposez la brioche sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser reposer la brioche 1h température ambiante puis la dorer au pinceau avec l'oeuf battu.

Préchauffer le four 170-175°C et enfourner la brioche durant 25 minutes.

B. Brioche fine

- 520 g de farine T45
- 7 g de levure type briochin ou 30 g de levure fraîche de boulanger
- 50 g de sucre
- 5 oeufs
- 10 cl de fleur d'oranger
- 10 g de sel fin
- 250 g de beurre
- On peut ajouter en fin de pétrissage des morceaux d'oranges confites.

Premier jour : mélanger dans l'ordre les oeufs, le sucre, le sel, eau de fleur oranger, puis ajouter la farine, la levure de boulanger et le beurre sorti du frigo (et mis en lamelles dans la pâte, surtout ne pas le faire fondre).

Pétrir, la pâte doit devenir élastique et souple. La mettre dans le frigo pendant 1 heure pour la rafraîchir.

Prendre la pâte sur un plan de travail fariné et la mettre en boule. La remettre dans un saladier recouvert d'un torchon et la laisser toute la nuit dans le frigo.

Deuxième jour : reprendre la pâte et la rabattre avec la paume de la main et en faire un boudin que l'on coupe en 6. Faire les boules que l'on dépose dans un moule à manqué beurré fariné ou antiadhésif ou en silicone.

Laisser lever dans le four éteint jusqu'à ce que la pâte arrive en haut du moule, la dorer au jaune d'oeuf avec un pinceau très doucement pour ne pas la faire retomber, mettre également un peu de sucre sur chaque boule.

Sortir le moule du four. Allumer le four, 180° et mettre à cuire pour 35 à 40 min (si elle dore trop baisser la température à 150° pour finir la cuisson).

C. Brioche Lorraine

Pour 8 à 10 personnes, préparation 15min, cuisson 30min.

- 375 g de farine
- 50 g de sucre
- 3 oeufs
- 150 g de crème fraîche
- 5 g de sel
- 20 g de levure de boulanger
- 100 g de beurre

Premier jour : mélanger dans une terrine la farine, le sucre, les oeufs, la crème, le sel et la levure délayée dans un peu d'eau tiède. Laisser reposer.

Deuxième jour : saupoudrer la pâte d'un peu de farine. Fariner le plan de travail, étaler la pâte en lui donnant la forme d'un rectangle. Déposer le beurre coupé en petits morceaux. Plier la pâte pour enfermer le beurre.

Etendre la pâte à nouveau, la plier en trois. Renouveler cette opération deux fois encore. Etendre une dernière fois la pâte en rectangle de 60cm x 40 cm.

Dans la largeur, rouler le morceau de pâte et tailler des boudins de 5 cm. Les poser dans un moule à manqué beurré en les espaçant de 2 cm.

Laisser pousser à hauteur du moule, dorer la surface à l'oeuf battu et faire cuire à four modéré 180 à 200°C pendant 30 minutes. Elle est très bonne et facile à faire.

D. Brioche légère exotique au levain

- 330 g de farine T45
- 2 c. à s. de fructose
- 1 c. à c. de sel
- 53 g de lait 0%
- 75 g de laitage (fromage blanc 0%)
- 2 oeufs entiers (114g)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 140 g de levain

Pétrir. Après un certain temps, rajouter : 50 g. de raisins noirs, 30 g. de cubes d'ananas séchés, 50 g. de noix de coco râpée. Pétrir. Laisser grimper au moins 4h. Cuire.

E. Brioche “rustique” au levain

- 500 g de farine T45
- 50 g de sucre
- 10 g de sel
- 150 g de levain
- 4 oeufs
- 5 cl de lait
- 5 g de levure fraîche
- 150 g de beurre
- 125 g de chocolat noir haché (éventuellement)

Mélanger la farine, le sucre, le sel. Ajouter le levain, la levure, les oeufs et le lait. Pétrir jusqu'à ce que la pâte se

décolle des bords du saladier. Pétrir le beurre à la main pour le ramollir et l'incorporer dans la pâte. Laisser lever 5 heures.

Rabattre, dégazer puis incorporer éventuellement le chocolat. Mettre obligatoire au frigo pendant 1 à 2 heures.

Rabattre encore et partager en 10 boules de 125 g chacune. Laissez lever sur 2 plaques couvertes d'un torchon, pendant 5 heures.

Avant la cuisson, inciser en croix et dorer à l'oeuf. Faire cuire à 225°C pendant 15 minutes. Ne pas oublier le coup de buée.