

La Fourmilière - Dimanche 15 octobre 2023

Fabrication et cuisson du pain

Rédigé par D. Genuer et M. Diot – Version du 15/10/2023

Ingrédients :

- Farine T65
- Levure de boulanger
- Eau tiède (25°C)
- Sel fin

Matériel :

- Bassine ou pétrin : utiliser un récipient en plastique, pas en métal.
- Seau pour l'eau
- Bol pour la levure + 1 fourchette ou un fouet
- 1 écumoire

Conditions :

- 25 ° dans la pièce
- 25° l'eau

Dosage - par kilo de farine T65 :

- 60 cl d'eau
- 15 g de sel
- 10g de levure pour 1 kg (1/4 de cube)

Recette de la pâte à pain et à pizzas :

1. Mettre la farine dans la bassine / le pétrin, et faire un creux dans la farine.
2. Préparer l'eau tiède, y ajouter le sel et mélanger.
Remarque : il vaut mieux que l'eau soit moins chaude que trop chaude et plus d'eau que moins d'eau.
3. Diluer la levure dans un tout petit peu d'eau tiède. Bien la diluer pour qu'il ne reste pas de morceaux.
Remarque : Ne pas mettre le sel dans la levure car le sel coupe l'action de la levure.
4. Mettre l'eau salée dans la farine puis y ajouter la levure. Mélanger le tout à la main et pétrir :
 - Pétrir pendant 15 mn. Bien décoller la pâte sur les bords. Bien tout mélanger pour qu'il ne reste pas de poches de farines.
 - Terminer le pétrissage avec les poings
 - Vigilance : Éviter de rajouter de l'eau en cours de pétrissage.
 - C'est bien pétri lorsque la pâte ne colle plus aux doigts
 - Si on pétrit trop longtemps, la pâte durcit.
 - L'hygrométrie change le temps de pétrissage.
 - Astuce : Faire verser délicatement de la farine sur les mains pour enlever la pâte qui colle aux doigts.
5. Attendre 2 heures environ pour que la pâte lève.

- Attention, surveiller, car la levée dépend de la température de la pièce et de la quantité de farine. Plus il fait chaud, plus ça lève vite.
 - On sait que la pâte a suffisamment levé quand elle a doublé de volume
6. Quand la levée de la pâte à pain est terminée, prendre des boules de pâte – ici 1,2 kg – les déposer sur une planche, les lisser et les fendre.
 7. Pour les pizzas :
 - Ajouter un peu d'huile d'olive et éventuellement des herbes de Provence dans la pâte, mélanger
 - Attention : garnir les pizzas au dernier moment afin de ne pas détremper la pâte. Si elles sont trop molles, les plier en deux.
 - Etaler la pâte, soit sur une planche farinée, soit sur un papier sulfurisé
 - Garnir les pizzas : sauce tomate ou crème, légumes cuits, olives, etc.

Cuisson au four à bois :

- 1) Faire chauffer le four (par exemple 1h15 à 1h30 pour un four à bois d'1m20 de diamètre).
 - Lorsque la sole du four à bois est à 380° et la voûte à 350°C, enlever les braises. Attention : très très chaud !
 - Laver le four à l'eau avec une serpillière en coton au bout d'un long manche.
- 2) Pour la cuisson du pain :
 - Enfournier les pâtons rapidement dès que le four est à 250°/270° - (300°C pour le four à bois de La Fourmilière)
 - Faire cuire pendant 45 mn porte fermée. Ouvrir après 5 mn puis de temps en temps pour surveiller.
 - Les défournier et les laisser refroidir.
- 3) Pour la cuisson des pizzas :
 - Toujours les faire cuire après le pain pour éviter de « parfumer » les pains avec l'odeur des pizzas
 - Remettre de la braise et un peu de bois pour ramener le four à 350 °C. Les enfournier et les laisser cuire 5 mn environ. Comme la porte reste ouverte : la cuisson se fait « à vue » !
 - Déguster rapidement les pizzas quand elles sortent du four

Cuisson au four électrique :

- 1) Mettre un petit bol d'eau dans le four pour humidifier le four en le mettant à préchauffer
- 2) Chauffer à 250°C
- 3) Pour la cuisson du pain :
 - Enfournier les pâtons rapidement dès que le four est à 250°

- Le temps de cuisson dépend des fours électriques, il varie entre 25 et 40 minutes
 - Les défourner et les laisser refroidir.
- 4) Pour la cuisson des pizzas :
- Toujours les faire cuire après le pain pour éviter de « parfumer » les pains avec l'odeur des pizzas
 - Ramener le four à 250 °C.
 - Les enfourner et les laisser cuire 5 mn environ : la cuisson se fait « à vue » !
 - Déguster rapidement les pizzas quand elles sortent du four