

# PAINS

— MAISON —

*Complets, classiques,  
originaux, sans gluten.*



Anis Bouabsa

*Meilleur Ouvrier de France 2004*

& Sidonie Pain



*Les authentiques*  
**MANGO**

# Sommaire

---

---

|                             |    |                                 |    |
|-----------------------------|----|---------------------------------|----|
| Anis le boulanger           | 6  | Tourte de seigle                | 45 |
| Lexique                     | 9  | Pain complet                    | 46 |
| <b>Les pains</b>            | 11 | <b>MÉLANGE DE FARINES</b>       |    |
| <b>LES BASES</b>            |    | Triple alliance                 | 48 |
| Les farines                 | 12 | Bûche des bois                  | 51 |
| Le levain                   | 14 | Pain paysan                     |    |
| Les ustensiles de base      | 16 | aux noisettes torréfiées        | 52 |
| La machine à pain           | 18 | Pain d'orge                     | 54 |
| <b>LES TECHNIQUES</b>       |    | Pain terroir                    |    |
| Le pétrissage               | 20 | (mélange de farines torréfiées) | 57 |
| Le dégazage                 | 23 | <b>PAINS SANS GLUTEN</b>        |    |
| La mise en forme            | 25 | Pain au maïs                    | 58 |
| Le façonnage de la baguette | 26 | Pain à la châtaigne             | 60 |
| La scarification            | 28 | Pain au cidre                   | 63 |
| Le façonnage du pain rond   | 30 | <b>LES PAINS SPÉCIAUX</b>       |    |
| <b>LES CLASSIQUES</b>       |    | Fougasses                       | 64 |
| Baguette tzara tradition    | 32 | Pain d'Anis                     | 66 |
| Baguette viennoise          | 34 | Baguette vigneronne             | 68 |
| Pain de campagne            | 37 | Pain aux noix                   | 71 |
| Pain brié                   | 38 | Pain aux abricots               |    |
| Pain de mie                 | 40 | et pain d'épices                | 72 |
| Pain de mie aux céréales    | 42 | Pain feuilleté au roquefort     | 75 |
|                             |    | Pain à la semoule               | 76 |

## Les viennoiseries 79

### LES TECHNIQUES

|                       |    |
|-----------------------|----|
| La pâte levée         | 80 |
| Les pâtes feuilletées | 82 |

### LES VIENNOISERIES

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Croissants                | 86  |
| Pains au chocolat         | 88  |
| Chaussons aux pommes      | 91  |
| Chaussons aux dattes      | 92  |
| Brioche                   | 94  |
| Couronne des rois         | 97  |
| Pains au lait             | 98  |
| Bressane (tarte au sucre) | 100 |
| Feuilleté pommes-amandes  | 102 |
| Chouquettes               | 105 |

## Les recettes 107

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| La mique                                        | 108 |
| Le pain surprise aux 3 pains                    | 110 |
| La soupe de pain                                | 112 |
| Le pain apéritif                                | 115 |
| La cassolette de légumes<br>en croûte de pain   | 116 |
| Le gratin de panais<br>à la chapelure de seigle | 118 |
| Le Welsh rarebit                                | 121 |
| La brioche perdue                               | 122 |
| La tarte alsacienne<br>aux myrtilles            | 124 |
| Remerciements                                   | 126 |



# Anis le boulanger

---

DANS LE NORD DU XVIII<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT DE PARIS SE TROUVE LA  
BOULANGERIE D'ANIS BOUABSA, REPAIRE CHALEUREUX  
POUR LES GENS DU QUARTIER QUI PEUVENT ACHETER LEUR PAIN  
ET LEURS CROISSANTS DÈS 5 HEURES DU MATIN.

---



Tout le monde ici le connaît, l'appelle affectueusement par son prénom... Chacun l'apprécie pour sa bonne humeur et sa gentillesse, pour le temps qu'il prend à discuter avec tous, pour son sourire et son pain d'une qualité toujours égale.

Car sa générosité se niche également là : consacré Meilleur Ouvrier de France en 2004 et Meilleure Baguette de Paris en 2008, il a servi la table de l'Élysée pendant une année tout en continuant à faire du pain au *Duc de la Chapelle* avec la même passion et la même simplicité.

---

À L'ÂGE DE 15 ANS, LA BOULANGERIE  
A ÉTÉ UNE VRAIE RÉVÉLATION POUR ANIS,  
UN COUP DE FOUDRE CONFIRMÉ...

---

Sûr de vouloir être boulanger, il aime à dire qu'il avait déjà l'amour du pain.





# Les pains

---

DANS CE CHAPITRE, VOUS TROUVEREZ DES RECETTES DE PAINS CLASSIQUES ET PLUS ORIGINAUX, COMME LA BAGUETTE VIGNERONNE OU LE PAIN À LA SÉMOULE, QUI SONT DES PAINS « SIGNATURE » D'ANIS.

VOUS COMMENCEREZ PEUT-ÊTRE LA RÉALISATION DE VOS PAINS AVEC LES RECETTES DE BASE, PUIS, GRÂCE À CELLES-CI, VOUS POURREZ DONNER LIBRE COURS À VOTRE IMAGINATION ET CRÉER VOS PROPRES PAINS.

---



# Les farines

---

L'UNE DES PARTICULARITÉS DE LA BOULANGERIE D'ANIS BOUABSA EST QU'IL AIME  
MÉLANGER LES DIFFÉRENTS TYPES DE FARINES POUR MODULER LE GOÛT  
ET LA CONSISTANCE DE SES PAINS.

---

## LA FARINE DE BLÉ

- La farine de gruau T45 : issue de blé tendre de haute qualité, elle est plus riche en protéines qu'une farine de blé standard, donc elle a une qualité de farine « levante », idéale pour la pâtisserie et les pâtes levées.
- La farine de froment (blé tendre) T55/T65 : elle est l'une des plus utilisées dans la fabrication du pain courant, pain de tradition.
- La farine semi-complète T80 : elle est souvent utilisée pour les pains spéciaux.
- La farine complète T110 : ses grains sont broyés en une seule opération entre deux pierres, c'est pourquoi la farine obtenue est plus grossière qu'avec une mouture sur cylindre.
- La farine complète ou farine intégrale T150 : c'est la farine la moins raffinée, elle contient une grande partie des éléments du grain de blé.

## LES AUTRES FARINES

- La farine de seigle : légèrement grise, elle est la plus utilisée après le blé. Moins pourvue en gluten, on la mélange généralement avec d'autres farines pour obtenir un pain qui lève. Cette farine est classifiée comme la farine de blé :
  - T70 : la plus pure ;
  - T85 : farine bise ;
  - T130 : farine semi-complète ;
  - T170 : farine de seigle intégrale.
- La farine de sarrasin : généralement mélangée à d'autres farines, elle est intéressante d'un point de vue gustatif.
- Les farines de châtaigne, maïs, épeautre, et orge : également utilisées au *Duc de la Chapelle*, elles apportent des nuances et des goûts différents aux pains. Elles permettent de réaliser des pains sans gluten, mais, pour cette même raison, elles donnent des pains très plats et denses, si on ne les mélange pas à d'autres farines riches en gluten. Ce sont par conséquent des pâtes à pain molles, voire liquides, qu'il vous faudra cuire en moules, comme des pâtes à gâteaux.



1



4



2



5



3



6



# Le dégazage

---

CETTE ÉTAPE PERMET DE LAISSER S'ÉCHAPPER UNE PARTIE DU CO<sub>2</sub>  
PRODUIT PAR LA FERMENTATION

---

1. Aplatissez la boule de pâte avec le plat de la main.

2. Terminez d'aplatir en appuyant sur l'ensemble de la pâte avec le bout des doigts.

3. Repliez le bord inférieur de la pâte vers vous.

4. Repliez le bord supérieur vers le centre en appuyant légèrement.

5. Faites de même avec les deux autres bords : repliez le côté gauche de la pâte vers l'intérieur.

6. Puis repliez le côté droit de la pâte vers l'intérieur et appuyez sur le pàton obtenu du bout des doigts.

Le tout forme une nouvelle boule et a permis de chasser le gaz carbonique de la pâte.

# Baguette tzara

TRADITION



Préparation : 25 minutes



Repos : 1 h 40



Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

Pour 4 baguettes

- 650 g d'eau fraîche
- 500 g de farine T65
- 10 g de sel
- 5 g de levure de boulanger

Mettez l'ensemble des ingrédients dans la cuve de votre machine à pain et pétrissez pendant 5 minutes à vitesse lente, puis 5 minutes à vitesse rapide.

Laissez reposer la pâte ainsi obtenue pendant 20 minutes.

Ensuite, prenez la boule de pâte et repliez-la sur elle-même d'un côté puis de l'autre, puis appuyez sur le pàton avec la paume de la main pour chasser le gaz.

Laissez reposer encore 20 minutes.

Pesez votre boule de pâte et divisez-la en 4 pàtons de même poids à l'aide d'un coupe-pâte, puis façonnez-les en forme de baguettes.

Après ce façonnage, placez vos baguettes sur la plaque du four et laissez-les reposer une dernière fois pendant 1 heure à température ambiante.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 230 °C (th. 7-8).

Avant d'enfourner vos baguettes, donnez des coups de rasoir dans la pâte pour former les grignes.

Enfournez pour 15 minutes.





# Tourte de seigle



Préparation : 20 minutes



Repos : 1 h 30



Cuisson : 1 heure

## Ingrédients

Pour 2 tourtes

- 500 g d'eau très chaude
- 500 g de farine de seigle T170 ou T130
- 500 g de levain
- 10 g de sel de Guérande
- 5 g de levure

Versez l'eau très chaude (mais pas bouillante, environ 60-70 °C) sur la farine et pétrissez pendant 2 minutes à vitesse lente, puis incorporez le levain, le sel et la levure et pétrissez pendant 5 minutes à vitesse rapide.

Laissez reposer la pâte ainsi obtenue pendant 45 minutes.

Sortez la pâte, qui sera très collante, de la cuve avec une corne et posez-la sur un plan de travail bien fariné (farinez également vos mains).

Formez 2 boules, mettez-les dans des saladiers et couvrez d'un torchon, puis laissez reposer encore 45 minutes.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 250 °C (th. 8-9).

Posez les tourtes sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 1 heure.

Il n'est pas utile de scarifier le dessus de ce pain, qui éclatera pendant la cuisson et formera une belle croûte.

## Astuce

« Ce pain est un pain de caractère qui est parfait avec de la charcuterie ou du fromage. »

# Fougasses



Préparation : 35 minutes



Repos : 2 heures



Cuisson : 5 à 10 minutes

## Ingrédients

Pour 4 petites fougasses

- 1 kg de farine T65
- 300 g d'eau
- 200 g d'huile d'olive
- + un peu pour dorer le pain
- 200 g de pâte fermentée
- 30 g de levure
- 20 g de sel
- 10 g de sucre
- 300 g de garniture (olives, lardons, tomates séchées, chorizo, origan)

Mettez l'ensemble des ingrédients dans la cuve de votre machine à pain et pétrissez pendant 5 minutes à vitesse lente, puis pendant 6 minutes à vitesse rapide. Laissez reposer la pâte ainsi obtenue pendant 1 heure.

Pesez votre boule de pâte et divisez-la en 4 pâtons de même poids à l'aide d'un coupe-pâte, puis façonnez-les en forme de fougasses, que vous dorerez à l'huile d'olive. Laissez de nouveau reposer les fougasses pendant 1 heure.

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 250 °C (th. 8-9).

Enfournez pour 5 à 10 minutes.









# Les viennoiseries

---

RÉALISER UNE PÂTE À BRIOCHE OU UNE PÂTE FEUILLETÉE MAISON  
VOUS EFFRAIE UN PEU ? LANCEZ-VOUS GRÂCE AUX PAS À PAS  
ET AUX RECETTES DE CE CHAPITRE ET VOUS FEREZ BIENTÔT  
VOS PAINS AU CHOCOLAT ET CROISSANTS À LA MAISON  
COMME UN PRO !

---

# La pâte levée

(PÂTE À BRIOCHE)



Préparation : 25 minutes



Repos : 16 heures

## Ingrédients

Pour 1 kg de pâte

- 500 g de farine de gruau
- 250 g de beurre
- 60 g de sucre
- 25 g de levure
- 25 g d'eau
- 10 g de sel
- 5 œufs

Réservez le beurre coupé en petits morceaux.

Mettez le reste des ingrédients dans la cuve de la machine à pain et pétrissez la pâte pendant 5 minutes à vitesse lente.

1. Étalez la pâte grossièrement avec la paume de la main, puis disposez les morceaux de beurre sur la surface de la pâte.
2. Repliez deux premiers bords de la pâte vers l'intérieur.
3. Repliez ensuite les deux autres bords vers l'intérieur, de façon à recouvrir le beurre.
4. Soudez les bords repliés en appuyant légèrement avec le bout des doigts.
5. Travaillez la pâte avec la paume de la main pour bien intégrer le beurre dans la pâte. Procédez à un pétrissage manuel pendant 5 minutes environ.
6. Étirez la pâte et repliez-la en boule.

Mettez la pâte dans un saladier et laissez-la reposer pendant 1 heure, puis procédez à une étape de dégazage en repliant la pâte sur elle-même.

Placez la pâte au réfrigérateur pendant 15 heures.

Vous pouvez utiliser votre pâte à brioche !

*Il faudra prévoir 1 heure de détente pour la pâte après le façonnage de la brioche.*

1



4



2



5



3



6



# Pains au chocolat



Préparation : 40 minutes



Repos : 2 h 30



Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

Pour une quinzaine  
de pains au chocolat

- 1 pâte feuilletée pour croissants  
(cf. recette p. 82)
- 30 bâtonnets de chocolat
- 1 œuf

La recette de base de la pâte est la même que celle  
des croissants page 86.

Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8).

Une fois votre pâte abaissée en rectangle,  
découpez 15 rectangles, puis posez 1 bâton  
de chocolat au bord de chaque petit rectangle  
de pâte.

Repliez un peu de pâte sur le bâton de chocolat  
pour le bloquer et disposez un second bâton  
à côté du premier. Roulez ensuite le reste  
de la pâte sur elle-même.

Posez les pains au chocolat sur une plaque  
couverte de papier cuisson, dorez-les à l'œuf entier  
battu, puis laissez-les reposer encore 1 heure près  
d'une source de chaleur.

Enfournez pour 15 minutes.





# Couronne des rois



Préparation : 25 minutes



Repos : 2 heures



Cuisson : 25 minutes

## Ingrédients

Pour 3 couronnes

Pour la pâte :

- 250 g de farine T55
- 250 g de farine de gruau
- 125 g de beurre
- 120 g de pâte fermentée
- 40 g de sucre
- 20 g de levure
- 10 g de sel
- 5 œufs

Pour le sirop :

- 75 g de sucre
- 50 g de lait
- 25 g de beurre
- 15 g de fleur d'oranger
- 10 g de rhum
- le jus d'½ orange
- 3 étoiles de badiane
- 2 citrons
- 2 gousses de vanille

Préparez un sirop avec les ingrédients liquides, ainsi que le beurre, le sucre, les zestes des 2 citrons, les gousses de vanille fendues en deux et la badiane. Lorsque le sirop est bien homogène, coupez le feu et retirez les gousses de vanille et la badiane.

Laissez le sirop refroidir.

Dans la cuve de la machine à pain, mettez les farines, les œufs, le sel, la levure ainsi que le sirop refroidi, puis pétrissez pendant 10 minutes à vitesse rapide.

Coupez le beurre en dés puis intégrez-le au bout de 10 minutes de pétrissage, ainsi que le sucre et la pâte fermentée, puis pétrissez à vitesse rapide pendant 5 minutes.

Laissez la pâte ainsi obtenue pousser pendant 1 heure à température ambiante.

Procédez ensuite au dégazage (cf. p. 23), puis mettez la pâte recouverte d'un film alimentaire au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.

À la sortie du réfrigérateur, pesez votre boule de pâte et divisez-la en 3 pâtons de même poids à l'aide d'un coupe-pâte. Puis étalez les pâtons et donnez-leur une forme de couronne.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6) et enfournez pour 25 minutes.

## Astuce

À la sortie du four, vous pouvez napper la couronne d'un sirop et la décorer de fruits confits ou d'amandes effilées.



# Les recettes

---

NOUS CONSOMMONS TOUS DU PAIN AU QUOTIDIEN, COMME ACCOMPAGNEMENT D'UN METS OU EN SANDWICH. DANS CE CHAPITRE, VOUS DÉCOUVRIREZ COMMENT L'UTILISER DANS DES RECETTES QUI LE METTENT EN VEDETTE. NE JETEZ PLUS VOTRE PAIN RASSIS, IL SERA PARFAIT POUR FAIRE UNE SOUPE OU DU PAIN PERDU ! AMUSEZ-VOUS AVEC LES DIFFÉRENTES SORTES DE PAINS À TRAVERS DES RECETTES CRÉATIVES ET GOURMANDES.

---



# La soupe de pain



Préparation + cuisson : 40 minutes

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 20 cl de lait
- 20 cl de bouillon de volaille
- 2 cl de crème liquide
- 6 tranches fines de poitrine non fumée
- 2 grosses tranches de pain de campagne grillées
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- quelques brins de cerfeuil

Faites infuser la gousse d'ail finement émincée dans le lait frémissant pendant 10 minutes.

Ajoutez les tranches de pain coupées en gros morceaux et laissez-les s'imbiber de lait.

Ajoutez le bouillon chaud et mixez l'ensemble au blender, puis remettez sur le feu, salez et poivrez.

Ajoutez la crème liquide et mélangez bien l'ensemble, puis laissez chauffer encore 5 minutes à feu doux.

Préchauffez votre four à 240 °C (th. 8).

Mettez les tranches de poitrine de porc sur une plaque et enfournez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées (entre 5 et 10 minutes).

Servez la soupe avec des tranches de poitrine grillées et quelques brins de cerfeuil.



# La brioche perdue



Préparation : 5 minutes



Cuisson : 5 minutes

---

## Ingédients

Pour 4 personnes

- 15 cl de lait
- 10 g de beurre
- 4 tranches de brioche de la veille d'environ 2 cm d'épaisseur
- 2 c. à s. de cassonade
- 1 œuf entier
- ½ gousse de vanille

Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les grains dans le lait.

Dans un grand bol, mélangez le lait avec l'œuf battu et la cassonade.

Faites chauffer le beurre dans une poêle.

Trempez les tranches de brioche dans l'appareil à base de lait et d'œuf en les retournant, mais sans les détremper.

Placez-les dans la poêle chaude et faites dorer les tranches 1 à 2 minutes de chaque côté.

Servez chaud avec les fruits de votre choix, de la crème anglaise ou une boule de sorbet.



Toutes  
les techniques  
pour faire  
ses pains maison !

Le boulanger Anis Bouabsa  
— meilleur ouvrier de France 2004  
et lauréat du prix de la meilleure  
baguette de la Ville de Paris en 2008 —  
livre ici ses recettes phares !

Classiques, complets, sans gluten  
ou originaux, découvrez les bases  
d'un savoir-faire *made in France*  
et apprenez à réaliser des pains  
ainsi que des viennoiseries  
et des recettes à base de pain.  
Tous les gestes essentiels sont illustrés  
par des photographies en pas à pas,  
pour maîtriser l'art de la boulange  
avec facilité.

Un livre à feuilleter avec plaisir,  
au propre comme au figuré !

