

ÔPAIN®

Apprendre à faire son pain au levain naturel

Texte et photos : Henri Granier

Editions OUEST-FRANCE



Sommaire

PRÉFACE	5
INTRODUCTION AUX INGRÉDIENTS	7
PRÉSENTATION DU PAIN JOURNALIER	21
LE LEVAIN	25
LE PREMIER PAIN : LE 1 KG	33
PANORAMIQUE DE PANIFICATION	68
LE FOUR À PAIN À BOIS	71
DU PAIN... AUTREMENT	74
Le RizÔpain	76
L'Ôpaintimarron	79
L'ÔpainKrout	82
Les pains aux graines et aux poudres	84
Les petits pains spéciaux sucrés ou salés	86
Le ZestÔpain	93
L'Ôpainfourré	98
Le Grallé	102
CroissÔpain et ChocÔpain	104
La Gran'zza	108
ÉPILOGUE	119
BIBLIOGRAPHIE	122
ADRESSES UTILES	123

La farine

Pilée, battue, écrasée, broyée, la farine est le résultat de l'aventure céréalière.

Cérès, déesse latine des « cerealis », protège ses plantes cultivées pour la production de leurs grains. Ces végétaux de la famille des graminacées, constitués en épis, pollinisés par le vent, contiennent en leurs fruits des substances d'une haute et rare teneur nutritionnelle.

Avoine, blé, maïs, millet, orge riz, seigle..., les céréales nourrissent les humains de la terre.

Quand les dieux et les hommes étaient en amitié, le monde agraire expérimentait l'existence en considérant les principes universels.

Jusqu'à ce que l'inconnu lui devienne connu, labours, semaines et moissons, le travail paysan s'accompagnait d'observation.

L'agriculteur lisait les étoiles, suivait la lune, écoutait les signes, pour s'en inspirer en de nouvelles perspectives.

Dans les champs, les céréales s'orientaient, poussaient, s'élevaient, ondoyaient, de paix, d'amour, de soleil, de pluie, de vent, de liberté.

Et le sol pérennisait son abondante générosité.

L'écologie n'était pas, alors, l'apanage d'un parti. Nous étions, tous, en relation de fraternité avec les autres : arbres, rivières, planètes, herbes, animaux, fleurs, rochers... et nous communiquions.



De cette interaction harmonieuse et équilibrée, de cet échange constructif, de cet éclatant savoir, de cette connaissance sereine et unique, certains se sont lassés.

Cupidité, guerre, concurrence, agressivité..., engrais, pesticides, herbicides chimiques et toxiques..., organismes génétiquement modifiés... sont arrivés.

Depuis, nous sommes, tous, en souffrance et en triste survivance. Nos champs s'appauvrisent, l'ensemble du vivant désespère.

Si des uns trichent, d'autres continuent de chercher.

C'est avec une volonté d'équité que l'agriculture biologique, respectueuse de la vie et de ses états, s'est manifestée.

Les productions « bio » témoignent d'un travail en accord avec la nature, exempt de produits nocifs et de techniques contraignantes.

Le choix de ces produits s'impose comme étant la meilleure route à suivre. Leurs labels sont la garantie de grains issus de céréales provenant de cultures propres.

De la terre à l'assiette, l'aliment retrouve sa noblesse et peut de nouveau remplir ses fonctions à la fois nourrissières et médicinales.

L'attention que nous portons en faisant notre marché influe directement sur notre santé.

Il nous appartient de choisir.

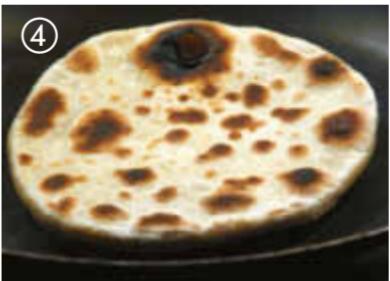
Bien sûr, il se trouvera toujours des détracteurs, ceux-là mêmes qui ferment les yeux, fabriquent, vendent la nourriture-poison, pour souligner les imperfections, les dérives du « bio ».

Effectivement elles existent. C'est pour cela que nous devons être vigilants, exigeants et persévérandts.

Car si nous sommes ce que nous mangeons, le monde est ce que nous en faisons.

Parmi toutes les céréales, le blé : originaire du Bassin méditerranéen oriental et de l'Asie occidentale, occupe une place royale et incontestée dans le domaine du pain.

Il est le seul à contenir en son grain, en quantité suffisante, du gluten *.



Troisième étape. Cuisson du pain

Fariner votre rouleau à pâtisserie et le plan de travail.

Aplatir la boule de pâte, pour en faire une galette ronde plus ou moins épaisse : 3 mm à 1 cm.

Habituellement, le pain journalier est assez fin, mais son épaisseur varie selon le goût des individus et les régions du monde.

Préchauffer une poêle à sec, sans matière grasse.

Déposer la galette dans la poêle chaude.

Au fur et à mesure que la cuisson avance, la pâte gonfle, la retourner plusieurs fois.

Bien surveiller la cuisson, le pain cuit en quelques minutes et peut brûler rapidement.

Votre pain journalier est prêt. Bon appétit !

Le levain

Lorsque le milieu ambiant est favorable, le mélange farine-eau fermente spontanément et se transforme en une « pâte levée » ; il s'agit du « levain naturel » ou « levain sauvage ».

Constitué d'une quantité de micro-organismes, le levain sert àensemencer la pâte à pain.

Les enzymes développés pendant le processus de fermentation pré-digèrent l'amidon de la farine.

Ces mêmes enzymes, rendent assimilables à l'organisme toutes les richesses des différents composants du grain de blé.

Comme la plupart des céréales et des légumineuses, le blé contient dans l'enveloppe de sa graine de l'acide phytique.

Cet acide se combine au : calcium, fer, magnésium, zinc, présent dans le corps humain.

Lors de son ingestion, il se forme des phytates insolubles, qui lorsqu'ils sont éliminés par l'organisme entraînent une déminéralisation de celui-ci.

Fort heureusement, le blé possède une enzyme: la phytase, capable de décomposer l'acide phytique.

Pour se manifester et agir, la phytase réclame un pH bas et une fermentation longue.



L'Ôpaintimarron

Pain de fête qui surprend toujours par sa couleur autant que par son goût. Sans compter les graines de lin qui le font joliment scintiller.

Calculs pour deux pains de 500 g

Eau de coulage : 300 g. Le calcul de l'eau de coulage pour L'Ôpaintimarron sert uniquement de référence pour calculer les quantités de farine, levain et sel. Dans cette recette, c'est la chair du potimarron qui fera office d'eau de coulage. Il sera seulement utilisé la valeur d'un quart de verre d'eau pour dissoudre le sel.



Farine bise T 80 : 635 g

Levain : 210 g

Sel 8 g

Graines de lin : 2 cuillerées à soupe

Un jaune d'oeuf pour la dorure

Potimarron ou potiron : il est difficile de donner un poids précis de potimarron, la consistance de la chair de ce légume variant d'une cuisson à l'autre. Choisissez-en un biologique, car vous allez utiliser sa peau, aux alentours de 1,5 kg à 1,8 kg.

La veille de la fournée

Préparer le potimarron : le laver, l'évider.

Le découper en conservant sa peau, en cubes de 2 cm x 2 cm environ.

Le faire cuire à feu doux avec un fond d'eau et une cuillerée à soupe d'huile d'olive, de manière à ce que les morceaux de sa chair gardent leur forme, ni trop solide, ni trop liquide.

Égoutter et laisser refroidir à température ambiante.

Le jour de la fournée

Au chapitre I - Le levain - 2 - La montée du levain (p. 42).

Le levain est à son maximum.

