

e-book
Le pain

La Table de Gaya



Le pain, aliment universel et millénaire, est au cœur de nos repas. Fabriqué avec soin, il devient une véritable œuvre d'art culinaire. Cet e-book vous guide dans l'univers du pain, en passant par la fabrication du levain, le choix des ingrédients, et des secrets de fabrication pour réussir vos pains maison.



LA FABRICATION DU LEVAIN

Le levain est une culture naturelle de levures et de bactéries présentes dans la farine et l'air. Voici comment en fabriquer :

1. Jour 1 : Démarrage

- Mélangez 50 g de farine complète (T110 ou T150) avec 50 ml d'eau tiède.
- Couvrez avec un linge et laissez à température ambiante.

2. Jour 2 : Premier nourrissage

- Ajoutez 50 g de farine et 50 ml d'eau. Mélangez bien.
- Laissez reposer à nouveau.

3. Jours 3 à 5 : Poursuivez l'entretien

- Répétez l'opération chaque jour. Le mélange deviendra mousseux et développera une odeur légèrement acidulée.

4. Jour 6 : Levain prêt

- Votre levain est prêt lorsqu'il double de volume en quelques heures après un nourrissage.

Conseils pour un levain réussi

- Utilisez de l'eau non chlorée.
- Privilégiez des farines biologiques, riches en micro-organismes.



LEVAIN

- Avantages : Saveur complexe, meilleure conservation, digestion facilitée.
- Inconvénients : Préparation longue, entretien régulier.

LEVURE DE BOULANGER

- Avantages : Facilité et rapidité d'utilisation.
- Inconvénients : Saveur plus neutre, conservation moindre.
- Notre conseil : Si vous aimez les saveurs riches et avez du temps, optez pour le levain. Pour une solution rapide, la levure est idéale.
- si tu prend la levure, n'hésite pas à la 'réactiver' en la mélangeant avec de la farine et de l'eau 30 minute avant de l'utiliser

TYPE DE FARINE

- Farine de blé T45 à T150 :
- T45 : Idéale pour les pâtisseries.
- T65 : Parfaite pour les pains traditionnels.
- T110 et T150 : Complètes et riches en fibres.
- Farines alternatives :
- Seigle : Saveur rustique.
- Épeautre : Légère et digeste.
- Sarrasin : Sans gluten, idéale pour des mélanges.

L'IMPORTANCE DU LOCAL ET BIO

- Qualité : Les farines bio et locales conservent leurs nutriments essentiels.
- Écologie : Réduction de l'empreinte carbone.
- Soutien aux producteurs : Valorisez le savoir-faire artisanal.

- **Hydratation**
- Respectez le ratio farine/eau. Un pain bien hydraté est plus alvéolé.
- **Pétrissage**
- Pétrissez longuement pour développer le gluten et obtenir une mie aérée. N'hésitez pas à utiliser le batteur électrique
- **Pousse**
- Laissez le temps à la fermentation. Une longue pousse améliore la saveur et la texture.
- **Cuisson**
- Préchauffez votre four avec une plaque d'eau pour créer de la vapeur. Cela donne une croûte croustillante.
- **Astuce de finition**
- Badigeonnez légèrement la croûte d'eau salée avant la cuisson pour un aspect brillant.

1-Pain blanc classique

- Ingrédients : 500 g de farine T65, 300 ml d'eau, 10 g de sel, 20 g de levure fraîche.
- Instructions : Mélangez, pétrissez, laissez lever 2 heures, façonnez et enfournez à 200 °C.

2-Pain complet

- Ingrédients : 500 g de farine complète, 350 ml d'eau, 10 g de sel, 20 g de levure fraîche.
- Instructions : Identique au pain blanc, mais avec une hydratation plus importante.

3 Pain au levain

- Ingrédients : 500 g de farine T80, 300 g de levain actif, 250 ml d'eau, 10 g de sel.
- Instructions : Mélangez tous les ingrédients, laissez lever 8 heures, façonnez et enfournez.

4-Pain aux noix

- Ingrédients : 500 g de farine T65, 300 ml d'eau, 10 g de sel, 20 g de levure fraîche, 100 g de noix.
- Instructions : Ajoutez les noix en fin de pétrissage. Laissez lever et cuisez.

5-Fougasse aux olives

- Ingrédients : 500 g de farine T65, 300 ml d'eau, 10 g de sel, 20 g de levure fraîche, 150 g d'olives dénoyautées.
- Instructions : Incorporez les olives, formez une fougasse, laissez lever et cuisez à 220 °C.



Le pain est bien plus qu'un aliment: c'est un art et une tradition. En maîtrisant ces techniques et en choisissant des ingrédients de qualité, vous transformez chaque miche en une œuvre unique. Alors, à vos tabliers, et bon pétrissage!

