



FLORENCE ARNAUD
alias Flo Makanai @Le droit d'être moi

Pains

formule 1.2.3
recettes et techniques,
avec et sans levain

Faire son pain
librement

Sommaire

Introduction	4
Les ingrédients	5
Farine	5
Eau	9
Sel	9
Agents de fermentation : levure ou levain	10
Autres ingrédients	12
Les ustentiles	13
Les étapes du pain	15
Ma démarche	25
1.2.3 pain au levain	26
1.2.3 pain à la levure	27
Faire son pain - proposition n°1	30
Faire son pain au levain - proposition n°2	31
Bâtir un levain chef	33
Démystifier le levain naturel	35
Entretenir son levain	36
Pain quotidien - cuisson en cocotte	39
Pain aux 5 céréales complètes, muesli, "lait" de riz et sirop de riz	41
Baguettes	43
Pain brioché aux fruits secs	45
Pain aux noix	47
Pain de mie	49
Pâte à pizza	51
Mini pains au blé complet	53
Cake au levain	55
Mini cakes au chocolat	57
Pain d'épices au levain	59
Le lexique - les mots de la boulange	60

Les ingrédients

Tout pain contient a minima une forme de farine et du liquide. Si l'on veut que le pain lève, on ajoute un **agent de fermentation*** : du levain ou de la levure dite de boulangerie. Il est fréquent d'ajouter également du sel, qui a des propriétés intéressantes en panification, voire, pour les arômes notamment, d'autres ingrédients.

Le tout premier ingrédient du pain, ceci dit, comme de tout ce que vous entreprenez, c'est vous ! Et en particulier votre état d'esprit. Commençons donc par lui.

Votre état d'esprit

Votre état d'esprit est le premier ingrédient avec lequel vous faites tout, dont votre pain.

Je partage avec vous quelques mots que mon mari, Pascal, et moi, avons écrit en 2018, en préface de notre livre de cuisine Cuisinez comme vous le sentez, paru aux éditions Terre Vivante :

“ 87 600 repas : voici le nombre de repas qu'aura pris une personne de 80 ans mangeant trois fois par jour, chaque jour de sa vie.

87 600 occasions de se nourrir. Mais aussi de choisir : ce que cette personne mange, avec qui elle le mange, si elle le partage, comment elle le prépare, les épices qui l'accompagnent, les souvenirs à laisser remonter en soi par association, la place accordée à l'intuition, celle accordée à ses envies, ce qu'elle écarte de son assiette, si elle fait une vraie pause pour se nourrir ou si elle avale sans mâcher, si manger de cette façon-là, ce jour-là, ces aliments-là, lui fait du bien corps et âme ou n'est qu'utilitaire, etc.

87 600 occasions d'être présente à elle-même et au monde, de (res)sentir, de faire attention aux produits et aux moments du jour, d'affirmer son ancrage dans sa propre vie, d'exercer sa conscience de soi, de son environnement, des contraintes et des données positives du quotidien.

Pour ces repas et ceux de nos enfants, ainsi que ceux avec qui nous partageons notre table, nous pouvons choisir de cuisiner en présence, avec intention, attention et intuition.

Et si nous faisons ainsi des dizaines de milliers de fois dans notre vie, celle-ci s'en trouve transformée et notre cuisine aussi. ”

Cela vaut pour le pain, et je l'ai appris de façon très concrète : pains plats quand mon moral l'est aussi, pains sublimes quand je suis présente, centrée et vraie, pains trop ceci ou pas assez cela quand j'ai la tête ailleurs...

Aujourd'hui je ne fais de pain que si j'en ai vraiment envie, sinon on s'en passe très bien. Et je le fais en présence et en conscience, à chaque étape. Avec amour, en fait...

FARINE

Le poids de farine(s) utilisé est la référence pour calculer le poids des autres ingrédients. Si la recette est exprimée en ratios, 100% = le poids de farine(s).

Le deuxième ingrédient du pain est la farine.

La plupart des farines utilisées en panification sont des farines de céréales dites “avec **gluten***” c'est-à-dire des farines qui, au contact de l'eau, constituent un réseau élastique, appelé **réseau glutineux***, apte à retenir le gaz issu de la fermentation, ce qui permet la prise de volume des pâtons, et à doter le pain d'une bonne **ténacité*** et d'une bonne **extensibilité***.

Les ustensiles

Astuce

Lavez vos ustensiles ayant servi à faire du pain à l'eau **froide** puis éventuellement, une fois la farine et le levain complètement dissous dans l'eau de lavage, avec un peu de détergent. Évitez d'utiliser une éponge pour nettoyer vos ustensiles, elle sera perdue car la pâte devient une vraie colle ! Utilisez plutôt vos doigts et des spatules de plastique pour vous aider à décoller ce qui doit l'être.

Et soyez patient(e) : toute farine laissée dans l'eau un moment suffisant s'y dissout.

Pour la préparation du levain puis du pain

- **Des bols/saladiers en verre de tailles différentes.**
 - le métal est à éviter pour le levain. Il est conducteur de chaleur et certains métaux peuvent transférer des saveurs inadaptées. L'inox est ok pour les pâtes cependant.
 - le verre est très pratique, d'autant qu'on voit le levain ou la pâte pousser dedans !
 - le plastique se raye facilement, des bactéries indésirables peuvent se loger dans ces rayures et nuire au levain. C'est moins gênant pour la pâte à pain elle-même.
- **De grandes boîtes de rangement** pour la farine (sinon attention aux petites bêtes dans la farine) et éventuellement les autres ingrédients de boulanger.
- **Des outils de mesure :**
 - une balance, de préférence électronique et au gramme près. Nous recommandons de peser tous les ingrédients plutôt que de les mesurer par leur volume, car cela vous assurera une régularité et une précision indispensables dans votre panification.
 - 1 verre doseur précis
 - des cuillères doseuses
- **Des spatules ou cornes en silicone**
- **Une lame** coupe-pâte ou un couteau très aiguisé, à lame fine
- **Un coupe-pâte** en plastique ou silicone ou métal
- **Plusieurs torchons** en coton et en lin - à ne pas laver avec une lessive parfumée
- Des **bannetons***

Astuce

On peut faire ses propres **bannetons**, avec des passoirs par exemple, mais aussi des moules à gâteaux, des petits paniers en osier, des rouleaux à pâtisserie ou autre cylindre, que l'on recouvre d'un torchon fin bien fariné.

Pour la cuisson du pain

- Une petite **plaque fine et/ou une "pelle"** pour enfourner les pains

Astuce

Je me sers d'une de mes 2 fines plaques de cuisson en métal, livrées avec mon four, comme "pelle" à température ambiante pour prendre mes pâtons et les déposer sur la 2e plaque de cuisson qui a été préchauffée. J'utilise aussi parfois une pelle en bois assez longue que je revêts d'une chaussette de nylon fine : c'est merveilleux comme cela empêche la pâte d'adhérer !

Les étapes du pain

Les étapes de base

1. Être en présence
2. Préparation des ingrédients
3. Pétrissage (éventuellement avec autolyse)
4. Pointage (éventuellement avec rabats)
5. Division et boulage
6. Détente puis façonnage
7. Apprêt
8. Préchauffage du four
9. Grignage, enfournement et buée
10. Cuisson
11. Défournement puis ressuage
12. Consommation

1. Être en présence

La première étape consistera à se centrer sur soi et à porter son attention sur la façon dont on se sent, ici et maintenant. Il y a des jours avec et des jours sans, et cela compte !

Ai-je vraiment envie de faire du pain ? Si oui, quel type de pain ?

Les conditions pour le faire sereinement sont-elles réunies pour moi ?

Est-ce que je me sens disponible et présent.e à ce que je fais, là maintenant ?

Ai-je l'espace dont j'ai besoin, extérieur comme intérieur, pour faire du pain maintenant ?

Est-ce que j'ai tous les ingrédients dont j'ai envie ?

2. Préparation des ingrédients

Je trouve aidant de rassembler les ingrédients avant de commencer à faire mon pain, la fameuse mise en place des professionnels. Je ne le fais pas toujours, loin s'en faut, et pourtant quelle paix cela apporte !

En tout état de cause, il est parfois indispensable de préparer certains éléments du pain à l'avance.

Ainsi, si l'on a opté pour une recette de pain avec un préferment à la levure, une **polish*** par exemple, on aura préparé celui-ci plusieurs heures auparavant .

Ma démarche

Maintenant que vous avez **pris connaissance et surtout compris les différentes étapes du processus de création du pain**, vous voici prêt.e à passer en cuisine.

Dans les pages suivantes, je partage avec vous 4 essentiels de la boulange maison :

- La **formule 1.2.3 pour déterminer les ingrédients de votre pain au levain** quelle que soit la quantité de levain dont vous disposez.
- La **formule 1.2.3 pour déterminer les ingrédients de votre pain à la levure de boulangerie**, sèche ou déshydratée, quelle que soit la quantité de farines dont vous disposez.
- Deux **procédures types, étape par étape, pour faire son pain** avec levain ou levure.
- Une **recette pour bâtir un levain chef maison**, l'entretenir et le conserver.

Ces essentiels ne sont pas "LES" formules, procédures ou recettes incontournables sans lesquelles vous ne pourrez pas faire un pain sublime chez vous.

Pas du tout ! Il existe une immense palette de possibles pour faire des pains merveilleux.

Ainsi, par exemple, les boulangers paysans auxquels j'achète ma farine de blé actuellement, à quelques kilomètres de chez moi dans les Monts d'Arrée, font un pain sublime avec seulement quelques cuillères à soupe de levain pour 45 kilos de farine, soit un ratio d'environ 0,01% de levain par poids de farine.

C'est immensément moins que le ratio de 33% de levain par poids de farine que propose la formule 1.2.3 pour faire son pain au levain !

Et c'est NORMAL : mes formules sont uniquement des propositions dont je sais par expérience qu'elles fonctionnent toujours pour faire de très bons pains pour nous.

Elles sont **aussi précieuses que ces recettes auxquelles nous n'avons de cesse de revenir**, encore et encore. Le clafoutis de Papy Jacques, la ratatouille de tante Evelyne, le gâteau au chocolat que maman faisait quand nous étions petits, le thon à l'huile d'olive selon la recette découpée dans tel journal, le gâteau au yaourt des kermesses de l'école etc.

Ces recettes ne sont pas les seules, loin s'en faut, et sans doute pas les plus sublimes, et c'est parfait ainsi.

Le but n'est pas ici de s'attacher à faire des pains parfaits selon des standards extérieurs à nous-même et il n'existe aucune autorité supérieure ou police qui va venir vous punir d'avoir fait à votre façon.

Les possibles sont infinis, votre créativité en est le ferment.

Bonne découverte de mes essentiels aux pages suivantes, puis de quelques propositions d'ingrédients pour les mettre en oeuvre chez vous, à votre manière.

Vous êtes, toujours, le premier ingrédient de votre pain, et son ou sa créateurice en chef.fe !





Lexique

Les mots de la boulange

Activité fermentaire

Ensemble des phénomènes qui accompagnent la fermentation d'une pâte, telles que les transformations physico-chimiques, la production de gaz, la pousse ou levée de la pâte.

Agents de fermentation

Micro-organismes (levures ou bactéries) qui peuvent provoquer la fermentation de la pâte. Voir aussi **levain***, **levure*** et **fermentation panaire***.

Apprêt

L'apprêt est la dernière période de **fermentation panaire***, entre le moment où le pâton est façonné (ou tourné) et l'enfournement. Elle intervient plus ou moins longtemps après le **pointage***, ou première fermentation, selon le type de fermentation que l'on aura choisi. Pour l'apprêt, les pâtons façonnés sont posés sur une **couche*** en toile de lin ou coton, des **bannetons*** farinés ou des moules graissés, clé* par dessous, puis recouverts d'un torchon pour conserver une teneur en humidité suffisante et éviter la formation d'une croûte, et laissés à température ambiante ou dans une chambre de fermentation à 25°C environ. L'apprêt dure entre 45 minutes et 3 heures, selon la température initiale des pâtons, celle de la pièce, la taille des pâtons et le type de pâte. On détermine la fin de l'apprêt en testant la réactivité de la pâte avec la main ou avec un index. Si la pâte ne marque pas du tout l'appui de l'index ou de la main, elle n'est pas prête. Si elle conserve la marque sans rebond, elle a surfermenté. Si la marque revient tranquillement, l'apprêt est terminé et l'on peut enfourner. Un apprêt trop long peut amener la pâte à surfermenter, et cela affecte sa saveur, sa couleur, ainsi que sa ténacité, produisant des pains acides, pâles ou verdâtres et plats.

Autolyse

Période de repos de la pâte en cours de pétrissage. Elle favorise le lissage de la pâte, par hydratation de la farine, permet de réduire le temps de pétrissage et favorise l'**extensibilité*** du réseau glutineux, ce qui est bienvenu quand on utilise des farines produisant des pâtes à forte **ténacité***. En principe, l'autolyse concerne une pâte qui ne contient pas encore de ferment : ni levure, ni levain. Par extension, on utilise souvent le mot de nos jours pour désigner une période de repos avant l'ajout de sel.

Baisure

Lorsque deux pâtons cuisent dans le four avec un espace entre eux insuffisant et qu'ils entrent au contact l'un de l'autre, chacune de leurs parties en contact, moins cuite et moins colorée, se nomme baisure.

Banneton

Également nommé panier de fermentation, le banneton est un panier de forme allongée ou ronde, en rotin ou plastique par exemple, parfois habillé intérieurement de toile. On y dépose les pâtons pour l'**apprêt***. Les bannetons ont une structure alvéolaire qui assure une bonne aération à la pâte, ils donnent une forme voire un motif agréable. Les bannetons en osier ou rotin doivent être nettoyés régulièrement, à l'aide d'une brosse sans eau puis placés dans le four pendant 20 minutes à 130°C environ, pour les désinfecter. On peut aussi créer son banneton avec une passoire garnie d'un torchon bien fariné !





Je suis Florence Arnaud, passionnée et gourmande de pain depuis... toujours.

J'ai appris à faire mon pain **dans les années 1990**, dans ma toute petite cuisine parisienne, avec un mini-four. Ce sont des boulangers américains, amateurs ou professionnels, tels Nancy Silverton, Beth Hensperger, Rose Levi Beranbaum, Naomi Duguid et Jeffrey Alford, entre autres, qui m'ont permis, par leurs **partages de techniques et savoirs sincères et éprouvés**, d'expérimenter et de comprendre le pain.

En 2008, j'ai créé un blog, Makanaibio.com, pour partager tout cela, sous le pseudo de Flo makanai, puis une communauté, VotrePain. Le succès de ces deux espaces, que je n'anime plus aujourd'hui, a été magnifique. **La formule 1.2.3 pour faire mes pains au levain au quotidien** pour ma famille a été tout particulièrement plébiscitée.

Des millions d'hommes et de femmes font leur pain domestique depuis des milliers d'années, en tout point du globe. **Cela ne peut - et ne doit - pas être hors de portée !**

Bons pains maison !