

De la farine au pain.



Vous vous êtes procuré de la farine moulue à l'ancienne ? Bravo, vous avez fait le bon choix ! Il ne vous reste plus qu'à en faire du pain.

Si vous avez l'habitude d'en faire à partir de farine industrielle, vous risquez quelques surprises désagréables.

En effet, la farine artisanale (au sens strict du terme !) n'est pas la même que la farine industrielle. Encore heureux diront certains, mais pourquoi ? Quelques explications...

- ✓ La vitesse de mouture est en général moins élevée lors de la production de farine artisanal (sur pierre, par exemple). Ceci évite à la farine de trop s'échauffer.
- ✓ Le germe de blé est enlevé dans le cas de la farine industrielle. En effet, celui-ci est riche en matières grasses susceptibles de rancir et raccourcir ainsi le temps de conservation. La farine artisanale se conserve environ 3 mois dans de bonnes conditions. La farine industrielle se conserve en général beaucoup plus longtemps (jusqu'à un an).
- ✓ La -vraie- farine artisanale ne devrait contenir aucun additif. Les farines industrielles contiennent souvent des additifs de natures diverses : conservateurs, des enzymes, des protéines d'une origine autre que celles du blé. Ces additifs ont pour but d'améliorer la conservation des farines, et d'en améliorer la valeur boulangère en corrigeant les imperfections de la farine. Cela permet également d'obtenir une grande homogénéité dans la qualité des farines, années après années.

Enfin, ne vous laissez pas leurrer par des appellations du type « Farine pour pain de campagne » ou « Farine pour pain Grand-Mère » que vous pouvez rencontrer dans le commerce. Ces farines n'ont rien de commun avec celles que vous pouvez trouver dans un des rares moulins artisanaux que compte notre pays. Ces farines, malgré leurs appellations, n'ont strictement rien d'artisanal !

Pour ceux qui font leur pain à la main, voici une recette qui devrait leur permettre de réaliser un pain réussi :

Ingrédients de base pour un pain (poids cuit : environ 1 Kg)

- 650 g. de farine
- 360 ml d'eau (ou de lait ou moitié lait et eau)
- 1 ½ cuiller à café de sel
- 15 à 20 g. de levure
- 1 à 2 cuiller à soupe d'huile (ou beurre, saindoux)

Préparation :

Placer la farine dans un large bol. Il est conseillé de la faire chauffer jusqu'à ce qu'elle atteigne la t° d'une trentaine de degrés. Pour cela, on peut la placer une minute dans le four à micro-onde (puiss. 800 W). Faire un puits dans la farine, et saupoudrer de sel tout autour.

Faire tiédir l'eau (35°C). Délayer la levure dans une partie de l'eau tiède. Verser l'eau, ma levure délayée et l'huile dans le centre du puits de farine et incorporer petit à petit la farine en mélangeant avec la main. Bien incorporer toute la farine et pétrir la pâte. Elle ne doit plus coller ni au plat, ni aux mains. Si nécessaire, rajouter de la farine. Par expérience, il est plus facile de rajouter de la farine à une pâte trop collante, que de rajouter de l'eau à une pâte trop sèche !

Une fois le pétrissage terminé, placez la pâte en boule au fond du bol, couvrez d'un linge et laissez monter pendant environ ¾ d'heure. La pâte doit doubler de volume.

Quand la pâte a suffisamment monté, la pétrir à nouveau (quelques minutes) et en faire une boule. Placez cette boule de pâte, soit dans un moule préalablement graissé, soit sur une plaque graissée pouvant aller au four. Laisser monter pendant au moins une heure.

Cuisson :

Pendant que la pâte monte, faire préchauffer le four (t° : 200°C). Quand le pain a monté suffisamment, placer le moule ou la plaque dans le four et laisser cuire pendant environ 1 heure. Quand le pain est cuit, le démouler et le laisser refroidir sur une claie. Attendre que le pain soit suffisamment refroidi avant de le couper, sinon il est trop fragile.

La cuisson du pain est une phase essentielle pour la réussite du pain. La t° et le temps de cuisson renseignés ici ne sont qu'indicatifs et peuvent varier fortement d'un four à l'autre (four électrique, à gaz, à bois...). Aussi surprenant que cela paraisse, il vous faudra sans doute plusieurs essais pour trouver les t° et temps de cuisson idéaux. Quelle que soit la t° à laquelle vous cuirez votre pain, surveillez la cuisson lors des premiers essais, vous finirez par trouver les t° et temps de cuisson qui vous conviennent. Un conseil : profitez de l'occasion pour (re)lire le mode d'emploi de votre four...

D'une manière générale, d'ailleurs, il est fort possible que le premier essai ne soit pas le bon. Il n'y aurait là rien de surprenant ; faire du pain est un savoir-faire qui nécessite un apprentissage. Persévérez et vous finirez par obtenir le pain qui vous convient.

Si vous comptez faire du pain avec une machine à pain automatique, il y a quelques proportions à modifier. Voici celles qui devraient vous donner satisfaction.

Machine à pain : proportions pour un pain:

- 500 g de farine
- 300 ml d'eau
- 7 g de levure fraîche (ou 2 g de levure sèche)
- 7 à 8 g de sel

Préparation :

Laisser faire la machine et attendre le résultat...

Si votre pain est raté, voici quelques indices pour rectifier votre essai :

- ✓ Le pain est trop dense et n'a pas assez levé : il n'y a pas assez d'eau ou la t° de la pièce est trop froide ; dans ce cas, laissez monter la pâte plus longtemps.
- ✓ Le pain s'effondre une fois enfourné : il y a trop de levure, trop d'eau ou le pain a monté trop longtemps avant d'être enfourné.
- ✓ Il ne faut pas croire qu'en augmentant la quantité de levure, le pain montera plus et sera plus léger. Il faut doser le plus justement la proportion farine/eau pour obtenir une pâte assez souple pour monter, sans qu'elle ne colle au pétrissage. Cela demande un peu d'expérience mais, après quelques essais, vous finirez par y arriver. Augmenter à l'excès la dose de levure ferait retomber le pain au moment de l'enfournage et donnerait un goût trop prononcé de levure au pain. Essayez, réessayez, jusqu'à obtenir le résultat souhaité.
- ✓ Un conseil : commencez par vous faire la main avec de la farine blanche ou blutée ; vous apprendrez ainsi plus facilement à juger de la souplesse de votre pâte.

Du pain. Oui, mais...

Bien sûr, l'utilisation principale de la farine (complète ou blutée) réside dans la fabrication du pain. Cela ne doit pas vous empêcher d'utiliser votre farine artisanale, même complète, pour la confection de nombreuses pâtisseries. Des crêpes réalisées à partir de farine intégrale sont délicieuses. Vous pouvez, si vous le souhaitez, enlever le plus gros du son avec un tamis de cuisine. Vous pouvez également réaliser des galettes, des cakes, sans crainte d'une déception. Au contraire, vous serez surpris de découvrir un gâteau ayant un goût différent, quoique très agréable. Les farines artisanales peuvent se conjuguer de mille et une manière. Ce serait excessivement restrictif que de croire qu'elles se résument à la seule fabrication d'un pain de qualité ! Alors laissez libre cours à votre imagination !