

# Faire son pain facile

## FARINES PANIFIABLES:

Farine de base T55 - T65

Farine bise T80

Farine complète T110—T130—T150—T170

Plus le chiffre est élevé, plus la farine est complète. Utilisez la farine non traitée pour éviter les pesticides et les engrais qui se concentrent sur l'enveloppe des graines.

## FARINES NON PANIFIABLES

Seigle, maïs, riz, pois chiches, sarrasin, chanvre, châtaigne...

La mélanger à proportion de 10 à 15% à la farine panifiable pour que la pâte puisse lever correctement.

## EAU

L'eau du robinet parfois trop chlorée peut empêcher la pâte de lever correctement.

D'autres liquides peuvent remplacer l'eau: le lait apporte du moelleux, les jus de fruits ou de légumes apporte goût et couleur.

## SEL

Il donne goût au pain. Il ne doit pas entrer en contact avec la levure. Il bloque la fermentation. Utilisez le sel marin non traité.

## LEVURE

Levure fraîche du boulanger.

Levure déshydratée en sachet, à réactiver dans un liquide tiède.

Certaines levures déshydratées peuvent se mélanger directement à la farine (voir mode d'emploi sur le paquet).

## LEVAIN

Le levain est un mélange de farine et d'eau mis à fermenter. On le trouve sous forme déshydratée (boutique bio) très simple à utiliser.

HUILE donne du moelleux et du goût

SUCRE stimule la levée, augmente la coloration de la croûte.

# Recette

## Ingrédients

500g de farine T110, 1 sachet de levure sèche, 1,5 c. à c. de sucre

330ml d'eau, 2 c. à c. de sel, 1 filet d'huile d'olive

- 1) D'une part, mélangez à 330ml d'eau tiède, environ 35°, 2 c. à c. de sel et 1 filet d'huile d'olive.
- 2) D'autre part pesez 500g de farine, ajoutez 1 sachet de levure sèche et 1,5 c. à c. de sucre
- 3) Versez le mélange farine dans le mélange eau et touillez pour bien mélanger les ingrédients.
- 4) Versez la pâte sur un plan de travail fariné. Maintenant, il faut pétrir au moins 10 minutes, pousser, tirer, plier, recommencer. Cette étape détermine la texture du pain.
- 5) Pour la 1<sup>ère</sup> levée, comptez environ 1h. Reprenez la pâte, la façonner rapidement à la forme souhaitée.
- 6) 2<sup>ème</sup> levée 1h30 à 2h (Les levées dépendent de la levure ou levain utilisé, de la température de la pièce. Les temps peuvent être plus longs ou plus courts)
- 7) Préchauffez le four à 225°. Enfourez les pains en même temps qu'une coupelle d'eau. Réduisez le four à 215°. Cuire 35 minutes

Pain avec farine T110 + Levain sec bio "Panilev' seigle"

1ère levée: 1h45

2ème levée: 1h45

Pain avec farine T110 + levure sèche La Patelière (1sachet de 8g)

1ère levée: 1h

2ème levée 1h50

Pain avec farine T110 + levure sèche instantanée Francine (1 sachet 5g)

1ère levée 1h

2ème levée 1h15