

20 recettes faciles pour apprendre à
boulangier

Je débute en boulangerie



STÉPHANIE TRESCH MEDICI

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: www.laplage.fr

CUISINER VEGGIE, JE ME LANCE (2024)

BATCH VEGAN (2024)

SALADES VEGGIES (2023)

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)

PIZZAS VEGAN (2022)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)

VEGGIE ITALIE (2021)

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)

GREEN PROTÉINES (2019)

Mes livres en format électronique sur <https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>

CUISINER SANS CASSER D'OEUFS

MES SANDWICHS REPAS

POLPETTE & POLPETTINE (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)

TOFU

LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES

BOWLS D'ÉTÉ

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

ISBN numérique : 9791040568704

www.lafeestephanie.com

<https://www.instagram.com/lafeestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafeestephanie>



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
LES PAINS BLANCS SANS PÉTRISSAGE	
Ma première pâte à pain - méthode	9
Pain cocotte	11
Baguettes sans pétrissage	13
Petits pains aux olives	15
<i>Focaccia</i> aux mille bulles	17
LES PAINS SPÉCIAUX & AUX GRAINES	
Couronne à la semoule de blé dur	19
Pain rustique à la bière et aux graines de tournesol	21
Pain de seigle aux graines	23
Pain aux graines sans farine	25
PAINS PLATS	
Pains arabes à farcir	27
Chapatis, pains sans levure	29
Naans au yaourt	31
PAINS APÉRITIFS	
Crackers apéritifs sans levure	33
Gressins à l'huile d'olive	35
<i>Focaccine</i>	37
PAINS GOURMANDS	
Pain extra moelleux à l'huile d'olive et au romarin	39
Pain de mie	41
Bagels	43
Petits pains au lait	45
Brioche cocotte	47

Je débute en boulangerie

Vous rêvez de boulanger et de faire votre propre pain, mais vous n'y connaissez rien du tout ? Ce petit recueil de recettes est pensé pour vous ! Vous y trouverez 20 recettes très faciles à réaliser même sans aucune expérience, avec des ingrédients que vous trouverez dans votre supermarché. Si la panification est un métier complexe qui n'est pas le fruit du hasard, on peut quand même chez soi faire de bons pains en toute simplicité, pour se faire plaisir et étonner son entourage. Un pain frais tout croustillant qui sort du four a toujours un succès fou. Vous serez surpris de pouvoir faire autant de pains différents avec si peu d'ingrédients en deux temps trois mouvements !

Pourquoi faire son propre pain ?

_ Faire son pain est avant tout très **plaisant**, récréatif et tellement satisfaisant. Je dirais que c'est même déstressant, surtout quand on pétrit sa pâte à la main. Un pain dans le four parfumerait toute votre maison d'une douce odeur qui attirerait toute la famille dans la cuisine, même vos adolescents qui ont généralement bien du mal à sortir de leur tanière.

_ Comme tout ce qui est fait maison, vous pouvez **contrôler les ingrédients** que vous utilisez, privilégier des farines bio et acheter local en favorisant les petits producteurs de votre région. Vous pouvez ajouter à vos pains des ingrédients bons pour la santé et riches en nutriments comme des graines, des fruits secs ou des noix.

Savez-vous que 14 additifs sont autorisés pour produire du pain comme de la baguette, qu'elle soit artisanale ou industrielle, pour améliorer texture, couleur et conservation ? Le nombre de ces additifs est encore plus élevé pour les pains spéciaux, notamment les pains sans gluten, pain au seigle, pain de mie, pains viennois etc, dans lesquels une centaine d'additifs ainsi que des matières grasses, sucrantes ou même des produits laitiers ou des œufs sont admis (E322, E470 à E472, E481 à E483 et E920).

Selon une étude du magazine 60 Millions de consommateurs, "plus de la moitié" des produits testés présente des résidus de pesticides, notamment pour les pains spéciaux. Autre ingrédient détecté et dont "il serait grand temps" de réglementer les quantités, selon 60 Millions de consommateurs : le sel, surtout dans les baguettes.

Privilégiez chez votre boulanger les pains de tradition française, sans additifs chimiques, composés de farine de blé, d'eau, de sel, de levure ou de levain et de 6 adjuvants naturels autorisés en quantités limitées.

_ Faire son pain accompagne également une **consommation plus écolo** et responsable, avec la volonté de limiter les emballages cartons ou plastiques.

De quel matériel ai-je besoin pour boulanger ?

Pour faire votre premier pain, vous n'aurez besoin que d'un saladier et d'une spatule. Vous pouvez utiliser une simple spatule en silicone ou une raclette à pâtisserie. Elle va vous servir à faire des plis dans la pâte, rien de sorcier rassurez-vous, et travailler des pâtes à pain très hydratées sans vous salir les mains.

Pour la cuisson, notre four domestique convient très bien. Certains pains n'ont besoin de rien de bien particulier, une plaque de four et *basta*. Pour les pains de type miche, je vous conseille une cocotte en fonte munie d'un couvercle pour créer de bonnes conditions de pousse et de cuisson du pain à son intérieur (voir recette du pain cocotte p.11). J'utilise également beaucoup la modalité « vapeur » de mon four, mais un simple bol d'eau au fond du four ou de l'eau dans la lèche-frite fera l'affaire pour former des jolies croûtes toutes dorées.

Si vous commencez à vous passionner pour la boulangerie, je vous conseille mille fois un robot pétrisseur. Il vous suffit de mettre tous les ingrédients dans le bol et d'actionner le robot. Je l'utilise énormément, surtout pour les pâtes à pain contenant des farines complètes qui sont plus dures à pétrir ou des pâtes moins hydratées qui demandent de longues minutes de pétrissage. Je fais mes pains depuis des années et beaucoup de gros pains, à la main j'aurais abandonné depuis bien longtemps. Le pétrissage est une étape fondamentale. À la main, on a souvent tendance à ne pas pétrir la pâte suffisamment longtemps. Avec le robot, on gagne un temps précieux pour un résultat optimal et sans effort.

Vous avez sûrement déjà bien d'autres ustensiles dans votre cuisine comme une balance, un verre doseur gradué, un rouleau à pâtisserie, un bon couteau pour grigner le pain ou un pinceau de cuisine.

Au fur et à mesure, vous pourrez vous équiper d'autres ustensiles comme des bannetons (paniers en osier revêtus d'une toile en lin ou en coton, dans lesquels la pâte lève juste avant la cuisson et impriment sur la croûte du pain un joli motif) et une plaque à baguettes.

Quelle farines ?

J'ai fait le choix d'utiliser pour beaucoup de recettes de ce livre la farine blanche T55, pour que les recettes soient vraiment accessibles à tous. Très courante et très économique, on la trouve dans tous les alimentaires. Moins raffinée que la T45, la T55 est une farine de blé tendre facile à travailler donc parfaite pour les débutants, très légère et qui gonfle bien grâce à son taux de gluten élevé. Elle est idéale pour les pains blancs courants, mais aussi pour les brioches, les viennoiseries ou les pâtes à tarte.

Une fois que vous aurez acquis les bases de la boulangerie, je ne peux que vous encourager à utiliser et mélanger des farines semi-complètes, complètes ou intégrales pour des pains plus rustiques, de blé, mais aussi d'épeautre, de seigle, kamut, multi-céréales ou des mélanges de farine dans gluten.

TYPES DE FARINE	CATÉGORIE	UTILISATION
T45	Farine blanche	Pâtisseries
T55	Farine blanche	Pains blancs – viennoiseries – pâtes à pizza
T65 (BIO)	Farine bise semi-complète	Pains blancs plus rustiques - pains de campagne
T80	Farine semi-complète	Pains spéciaux plus rustiques aux céréales - pains de campagne
T110	Farine complète	Pains complets
T150	Farine intégrale	Pains au son - pains complets

Aux farines de blé utilisées plus communément, ajoutez la farine de seigle à la couleur et au goût atypiques et les farines de grand épeautre et de petit épeautre, plus faibles en gluten que la farine de blé et utilisées pour les pains rustiques.

Quelle type de levure ?

Différentes options s'offrent à vous : la levure de boulangerie fraîche ou sèche et le **levain naturel**. Je cultive et rafraichis mon levain depuis des années. Le levain est un aliment vivant composé de micro-organismes, une levure naturelle qui rend le pain très digeste et lui donne une saveur toute particulière. Je lui ai dédié un livre entier LEVAIN, MON BEAU LEVAIN. Je ne peux que vous conseiller de vous plonger dans l'univers magique du levain si vous voulez faire un pain naturel de A à Z.

Dans ce livre et pour les recettes de tous les jours, j'utilise de la **levure fraîche de boulangerie**, idéale pour débiter et pour un résultat toujours parfait. Issue d'un champignon unicellulaire, on la trouve sous forme de cubes de 20 ou 40 grammes au rayon frais des supermarchés. Je la conserve au frigo dans un petit récipient fermé hermétiquement pour la protéger de l'humidité. Il suffit de l'émietter et de la diluer avec de l'eau au moment du pétrissage.

Si vous préférez utiliser de la **levure sèche de boulangerie**, il ne faudra pas oublier de l'activer. Mélangez-la avec un peu d'eau et de sucre et laissez-la reposer 10-15 minutes avant de l'utiliser. Elle va mousser et de petites bulles vont se former. Elle a l'avantage de se conserver plusieurs mois puisqu'elle est sèche.

Pour bien utiliser la levure, fraîche ou sèche, utilisez toujours une eau tiède avec une température comprise entre 22 et 30°C. Si l'eau est trop froide, l'action de la levure sera ralentie et la pâte mettra plus de temps à pousser. Si l'eau est trop chaude, l'action de la levure sera détruite.

De la quantité de levure utilisée va dépendre le temps de pousse de votre pain. Plus la quantité de levure est importante, plus votre pâte poussera rapidement. Vous pourrez faire des pains express en deux heures, ce qui est bien pratique pour nous dépanner le dimanche quand les boulangeries sont fermées. Mais si vous avez un peu plus de temps, je vous conseille de privilégier une plus petite quantité de levure et de laisser pousser votre pâte doucement. Votre pâte aura non seulement le temps de gonfler, mais aussi de murir. Les arômes auront le temps de se dégager et votre pain sera bien plus digeste. En boulangerie, ce sont souvent les temps de pousse qui sont longs, car faire la pâte ne demande que quelques minutes de préparation.