

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

I'm not robot!

Pain au levain recette professionnelle pdf

Pain au levain benefices. Pain au levain recipe. Pain au levain nutrition.

Le gluten est une protéine géante qui se forme au cours du pétrissage et de la fermentation par jonction de gliadine et de glutenine naturellement présentes dans le blé, le seigle, l'orge et les épeautres. Il s'agit d'une macromolécule élastique, extensible et étanche.



Une posture significative de la population cherche à éviter la consommation de gluten, de mie nière continue ou épisodique, pour des raisons médicales ou de bien être. Cette demande nous encourage à pousser de nouvelles portes en panification et à nous intéresser à d'autres céréales telles que le riz, le maïs, le sorgo, à des légumineuses telles que le pois-chiche ou les lentilles ou à d'autres plantes encore , telles que le sarrasin, le manioc, ou le souchet. Ce champs d'investigation nouveaux est l'occasion de développer nos techniques de panification et de découvrir de nouveaux horizons gustatifs et texturaux. Dans ce tutoriel, nous vous proposons la réalisation très simple d'un pain de riz et sarrasin. Les farines proviennent du moulin Chambelland, un moulin français ne produisant que des farines biologiques et garanties sans gluten. Tous les riz écrasés par le moulin Chambelland proviennent de Camargue ou de la plaine du Pù. 6 Lorsque la pâte a dépassé le bord du moule, humidifier au pinceau, et inciser la surface. Recette du pain au levainAprès vous avoir proposé une recette de pain courant, voici ma recette de pain au levain ! Fabriquer son pain au levain est une étape supérieure dans la réalisation de son pain maison. En effet, le pain au levain naturel demande une certaine dextérité en plus du pain traditionnel, on touche du doigt une vieille tradition française. Pour rappel, l'apprêt « levain » du pain peut avoir plusieurs formes : levure (seche ou fraîche), poolish, pâte fermentée, levain (...). Le levain est un ferment naturel composé de champignon, levures et moisissures. Il faudra le fabriquer soi même et le rafraichir régulièrement pour pouvoir faire du pain au levain correct. Alors voir ma recette de levain pour l'apprêt « levain » du pain au levain, peut être aussi l'occasion de proposer une recette de pain au levain à base de farine de blé et de farine de sarrasin. Le pain au levain est aussi un incontournable, car il est facile à réaliser, et permet de varier les plaisirs. Toutefois, l'acidité du levain est aussi un inconvénient car elle fait perdre du goût à la pâte, rendant sa manipulation et le rendu final moins savoureux. Il est possible de dépasser un certain durée de fermentation. Il faut aussi savoir que quelques consignes après pour bien réussir son pain au levain maison. Mes conseils de base pour réussir son pain au levain naturel: Fabriquer son levain avec cette recette au moins 7 à 10 jours avant son premier pain. Rafraichir son levain régulièrement quand il est jeune, afin de lui donner de la force. La farine, je vais aller droit au but : vous ne pourrez pas faire de pain avec de la farine de supermarché ! Faites le tour des « vrais » boulangers de votre quartier (ou chez un meunier professionnel qui accepterait de vendre à un particulier) et demander si vous pouvez leur acheter leur farine de blé « T65 tradition » (encore mieux si elle est « Label Rouge », etc...). C'est une farine panifiable, d'excellente qualité et riche en gluten, essentiel pour faire un beau pain au levain. N'allez pas plus loin si vous n'avez pas cette farine. Prix généralement constaté : 1,20 €/kg ! Etre muni d'un robot pâtissier sur socle équipé d'un crochet est fortement recommandé pour obtenir un bon pétrissage. Le pétrissage à la main est possible, cela fonctionne sans souci. Essayez de trouver des vidéos sur YouTube qui abordent ce sujet. C'est l'hydratation (l'eau) qui permet d'avoir une mie alvéolée, pas exclusivement le levain. Chaque farine absorbe une quantité finie d'eau. Je suis parti sur plusieurs taux d'hydratations, à vous de voir ce qui convient le mieux à votre farine.



Plus vous montez en hydratation, plus votre pâte sera collante, difficile à travailler, mais cela assure une mie très aérée.



Notre pâte est vraiment trop collante avec la version du pain « facile », il faudra alors s'efforcer au moins d'être... Je vous conseille alors d'aller chercher une autre farine de qualité d'opte pour une autolyse d'une heure (voir début de la recette). C'est une technique avancée en boulangerie qui des avantages et inconvénients. Pour ma part, le fait de faire une autolyse d'une heure m'a permis de monter en hydratation, d'avoir une pâte élastique, agréable à travailler, une belle grigne... Mon conseil : ne sautez pas cette étape :). Avoir un four qui peut monter à 280 °C en chaleur statique : le pain a besoin de prendre une claquer calorique en début de cuisson (réaction de Maillard) pour avoir une belle croûte croustillante. Chose assez compliquée à réaliser dans nos petits fours ménagers. La fabrication du pain au levain naturel est une discipline très complexe. Il m'a fallu presque 1 an de tests (plus d'une cinquantaine) pour commencer à dompter la pâte à pain. Je vous livre aujourd'hui cette recette de base avec plein de conseils, prenez le temps de les lire :). Si vous avez des questions sur cette recette, n'hésitez pas à me la faire connaître en commentaire, j'essayerai de vous aider autant que possible afin que la fabrication de bon pain n'ait plus de secret pour vous ! Note des internautes sur cette recette pain au levain : 222 vote(s), moyenne de 4,86 sur 5) Loading... La quantité : 3 petites baguettes ou 1 grosse mie. La durée : 50 min en 3 fois + 1 éventuellement une nuit de repos + 1 h d'apprêt + 35 min de cuisson. Les ingrédients : Pain « facile » - hydratation : 65% : levain 10% 525 g de farine T65 hydratation320 g d'eau froide (- 4 °C). 12 g de sel200 g de levain liquide rafraichiUn peu d'huile ou bombe à graisse.Optionnel : un peu polentaPain « avancé » - hydratation 71% : levain : 25% 525 g de farine T65 hydratation320 g d'eau froide (- 4 °C). 12 g de sel105 g de levain liquide rafraichiUn peu d'huile ou bombe à graisse.Optionnel : un peu polentaLa matière nécessaire à cette recette : Recette du pain au levain maison en vidéoLes étapes détaillées de la recette du pain au levain se trouve à la page suivante (lien sous la vidéo). En complément, je vous propose une vidéo de cette même recette réalisée lors d'un cours de pâtisserie en direct sur YouTube (n'oubliez pas de vous inscrire à ma chaîne au passage :). 2023-06-14T15:21:59+02:00 FacebookTwitterPinterestEmail Pour réussir votre premier pain au levain, il vous faut deux éléments : d'abord un levain bien actif et ensuite un brin d'organisation.



Assaisonnez moi donc vous accompagner pour ce dernier point et suivez ma recette pas à pas. 12h après, après avoir fait naître votre propre levain, vous devez le réactiver avant de faire du pain. Il faut, en effet, faire au moins 2 rafraichis avant de l'introduire dans une pâte à pain. Personnellement j'en fais trois selon la séquence suivante : (-1, matin) La veille, au matin, je sors mon levain chef du frigo et lui fais un rafraichi 1:2:2.(J-1, soir) 12h plus tard, je lui fais un rafraichi 1:3:3 et le laisse à 24°C toute la nuit(J, le matin) le jour de ma panification, je fais un dernier rafraichi 1:3:3 le matin. Il sera prêt pour la pâte à pain 6h plus tard, lorsqu'il a presque triplé de volume. Il faut calculer les quantités des rafraichis pour obtenir 125g de levain. Dans mon cas, le matin du jour J, je prélève 20g du levain chef auquel j'ajoute 60g d'eau et 60g de farine en guise de dernier rafraichi. Cela fait au total 140g de levain tout prêt, je suis donc certain d'en avoir assez pour faire mon pain. Pour ce qui est de l'organisation, il faut prévoir d'être proche de votre cuisine à peu près durant 4h consécutives pour vous occuper de votre pâte à pain. Après, il ira au frais durant toute la nuit. Je vous conseille donc de démarrer la recette entre 13 et 15h. Il y a, dans les temps de fermentation, 2 phases. D'abord celle que l'on appelle la fermentation de masse (bulk fermentation en anglais) et ensuite la période d'apprêt (proof time en anglais). C'est la période d'apprêt qui se fait au frigo, afin de développer les arômes au maximum et de faciliter le grignage (entailles avant l'enfournement). La phase de fermentation de masse dure 3h15.



Eau commence dès le moment où l'on a "ensemencé" la pâte avec le levain. Dès qu'elle est terminée, on façonne le pâton pour le mettre en banneton afin qu'il puisse faire son apprêt tranquillement au frais. On le cuit alors le lendemain matin, à peine sorti du frigo, pour le déguster au petit déj ou à midi ! La recette parfaite pour réussir son premier pain au levain. Pétrissage à la main : $TB^* = 70^{\circ}C$ Pétrissage au robot : $TB^* = 60^{\circ}C$ $TB^* =$ Température de Base = T Environnante + T Farine + T Eau Imprimer la recette Pin la recette 400 g farine de froment blanche T65100 500 g farine de froment complète T110350 9 g eau (température à calculer) 125 g levain liquide 9 g sel de mer Dans un saladier, formez un puits avec la farine, ajoutez l'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Il n'est pas nécessaire de pétrir, les ingrédients doivent simplement être mélangés entre eux. Couvrez d'un linge propre et laissez reposer 30 minutes dans un endroit chaud (24°C) ou dans le four éteint. Ajoutez le levain à la pâte en enfançant les doigts tout en tournant comme pour "visser". Pétrissez légèrement jusqu'à totale incorporation du levain. Couvrez du même linge et laissez reposer 30 minutes dans un endroit chaud (24°C) ou dans le four éteint. Ajoutez le sel et incorporez-le avec la même méthode que pour le levain. Laissez fermenter au total 2h45 à 24°C. Toutes les 30 minutes, faites un rabat (voir étape suivante). 3 rabats suffisent, il restera donc 1h de fermentation sans rabat. D'un côté du saladier, passer la main par dessous la pâte. Prenez ce côté de la pâte que vous tirez et ramenez sur le dessus. Tournez le saladier d'un quart de tour et répétez l'opération 3 fois pour faire tout le tour. Au bout des 2h45, versez la pâte sur le plan de travail fariné. Pour ne pas abimer la pâte et la dégonfler, utilisez une corne de boulanger. Rabattez tous les côtés de la pâte vers le centre et retournez-la pour former une boule. Laissez reposer 20 minutes. Retournez le pâton et rabattez les côtés gauche et droit par petits bouts vers le centre. Enroulez le pâton sur lui-même pour former un bâton (gros rouleau) et scellez les extrémités avec vos doigts. Déposez le pâton dans un banneton fariné, protégez-le avec un plastique fermé et laissez reposer entre 12h et 15h au frigo.

Le lendemain matin, préparez le four. Déposez un lèche-frite dans le fond et installez une plaque à pâtisserie au premier étage, sur une grille. Préchauffez le four à 250°C pendant 45 min.Au moment d'enfourner, sortez le banneton du frigo et ôtez-lui le plastique. Renversez le pain sur une feuille de papier cuisson, ou sur une pelle de boulanger, si vous en possédez une. Tamisez le pain de farine et grignez (faire des entailles) au moyen d'une grignette ou d'un couteau très aiguisé. Enfournez directement en déposant la feuille de papier sur la plaque chaude. Jetez l'équivalent d'un verre d'eau dans le lèche-frite juste avant de fermer le four pour créer un environnement humide. Baissez la température de cuisson à 230°C et laissez cuire 40 à 45 minutes (sans ventilation) jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée à marron (selon votre goût).Sortez le pain du four et laissez-le refroidir sur une grille pendant au moins 1h avant de déguster. Je sais, ça peut paraître long mais comme vous le savez, toute bonne cuisine prend du temps ! Et la longueur de la recette est illusoire puisque vous ne passerez pas ces longues heures dans votre cuisine, ce sont les ferments qui feront tout le travail. Il faut bien leur laisser le temps à ces petites bêtes, la nature n'est pas dans le même rush que nous...
© Pour vous aider à vous organiser, voici un petit planning modèle : 13:00 - Mélange des farines et de l'eau13:30 - Ensemencement (ajout du levain)14:00 - Ajout du selDe 14:10 à 15:40 - 1 rabat toutes les 30 min (= 3 rabats)16:45 - Mise en boule sur le plan de travail17:15 - Façonnage et mise en banneton17:30 - Mise au fraisLendemain matin - Cuisson A vous de jouer ! Si vous n'avez pas encore votre levain naturel, suivez le guide ici. Si vous avez déjà un levain, c'est la recette que je vous conseille de faire pour commencer. Refaites-la plusieurs fois jusqu'à ce que vous obteniez le résultat désiré. Une fois réussi et maîtrisé, vous pourrez commencer à varier les ingrédients. © Articles qui pourraient vous plaire Cet article vous a plu ? Libre à vous de le partager ! :)