

# 50 RECETTES DE PAIN



TOM JAINE  
GRÜND



*50*  
RECETTES  
DE PAIN



# 50 RECETTES DE PAIN



TEXTE DE  
TOM JAINE

ADAPTATION FRANÇAISE DE  
DOMINIQUE BURGAUD

PHOTOGRAPHIES DE  
JACQUI HURST

GRÜND

## REMERCIEMENTS

Les éditeurs tiennent à remercier les personnes et les organismes suivants pour leur précieuse collaboration : Elizabeth Carter, Rolf Peter Weichold, Adam Nicholson, Angelika Noack, Crowdy Mill of Harbertonford.

## GARANTIE DE L'ÉDITEUR

Pour vous parvenir à son plus juste prix, cet ouvrage a fait l'objet d'un gros tirage. Malgré tous les soins apportés à sa fabrication, il est malheureusement possible qu'il comporte un défaut d'impression ou de façonnage.

Dans ce cas, ce livre vous sera échangé sans frais.

Veillez à cet effet le rapporter au libraire qui vous l'a vendu ou nous écrire à l'adresse ci-dessous en nous précisant la nature du défaut constaté. Dans l'un ou l'autre cas, il sera immédiatement fait droit à votre réclamation.

Librairie Gründ – 60, rue Mazarine – 75006 Paris

Adaptation française de Dominique Burgaud

Texte original de Tom Jaine

Révision de Françoise Botkine

Première édition française 1995 par Librairie Gründ, Paris

© 1995 Librairie Gründ pour l'adaptation française

ISBN : 2-7000-5373-7

Dépôt légal : septembre 1995

Édition originale 1995 par George Weidenfeld & Nicolson Ltd

The Orion Publishing Group

© 1995, George Weidenfeld & Nicolson pour les photographies

© 1995, Tom Jaine pour le texte

Conception de Felicity Jackson

Conception graphique de Thumb Design

sous le titre original *Making bread at home – 50 recipes from around the world*

Photocomposition : Compo 2000, Saint-Lô

Imprimé en Italie

# SOMMAIRE

---

8

L'histoire du pain

14

Comment procéder

28

Les pains de France

42

Les pains d'Italie

56

Les pains de Grande-Bretagne

72

Les pains d'Europe

92

Les pains d'Amérique du Nord

102

Pains du monde

118

Index





# L'HISTOIRE DU PAIN

**L**e pain devint un aliment de base lorsque l'homme renonçant à la chasse et à la cueillette se mit à semer et à moissonner.

Le blé n'est pas une céréale universellement cultivée : ainsi, l'alimentation d'une grande partie de la planète repose sur le riz ; quant au maïs, il dominait dans toute l'Amérique du Nord et l'Amérique centrale avant leur découverte par les Européens.

Cependant, le pain au froment joua un rôle essentiel au Moyen-Orient, en Asie du Nord et en Europe. Comme l'histoire l'a démontré, ces régions connurent certaines des plus grandes migrations et, tout au long de ces mutations historiques, il fit partie de chaque paquetage, colonisant ainsi une grande partie du monde.

Il suffit d'observer la fabrication d'un simple chapati pour se rendre compte des étapes spectaculaires franchies dans le domaine des découvertes humaines – chacune d'elles étant aussi

Pour faire du pain, il faut de la farine ; pour avoir de la farine, il faut un champ de blé et un moulin, impliquant des technologies

élaborées. Pour faire lever du pain, il faut des levures qui ont demandé des siècles d'essais avant d'être fiables. Enfin, pour cuire le pain, il faut un four, un détail qui a son importance. À défaut de réunir ces conditions, on se retrouve avec de simples gruaux – grains mélangés à de l'eau et bouillis.

La tortilla mexicaine elle-même, galette croustillante préparée avec du maïs, recèle des inventions insoupçonnables. Facile à faire, n'est-ce pas, un disque plat rapidement cuit sur une plaque de cuisson ? Mais pour en arriver là, Aztèques et Mayas mirent au point un traitement dans le but d'attendrir l'enveloppe des grains, avant de les faire bouillir pour obtenir une pâte susceptible d'être transformée en fines galettes. Ils se rendirent également compte qu'en faisant sécher cette pâte ils pouvaient de nouveau la moudre, et bénéficier d'une farine qui se conserverait tout l'hiver. Malgré les apparences, faire le pain n'est donc pas une mince affaire.

*Gravure française sur bois du XVIII<sup>e</sup> siècle montrant un boulanger dans son fournil. Au fond, à gauche, un apprenti enfourne des pains levés. Le boulanger, quant à lui, utilise sa longue pelle pour une journée de petits pains, tandis que de gros pains lèvent à la chaleur du four situé à droite. On peut voir le mitron occupé à peser des morceaux de pâte qu'il façonne en boules entre ses mains, comme on le fait encore de nos jours.*



# LES CÉRÉALES

On ne peut pas faire de pain sans céréales. Le blé, le seigle, l'orge et l'avoine sont les quatre céréales les plus cultivées en Europe et en Asie, même si la farine de pois, de haricots, de châtaignes, de riz et de pommes de terre ont souvent pris le relais en période de famine, sans parler des pains fabriqués à base d'écorce d'arbres ou de glands.

Les céréales d'aujourd'hui sont le fruit d'un travail de longue haleine. Les moissonneurs d'autrefois devaient s'accommoder de formes primitives : orge à un seul rang, petit épeautre ou épeautre véritable (toujours cultivé sous des climats particuliers), dont on a sélectionné et affiné au cours des siècles certaines caractéristiques.

## LE BLÉ

C'est la céréale la plus utilisée pour le pain, en raison de son goût agréable – saveur de noisette, absence d'amertume, goût rond, parfois riche –, mais aussi pour ses potentiels. Un épi de blé contient tous les ingrédients susceptibles de composer un bon pain : de l'amidon pour donner du volume, nourrir les levures et produire une belle teinte dorée à la cuisson au four ; un germe pour produire des graisses et des huiles améliorant la valeur nutritionnelle ; du son qui apporte du volume et facilite la digestion ; du gluten permettant au pain de s'étirer et de lever à la perfection.

Les blés diffèrent d'une espèce, d'une récolte et d'une région à l'autre. Leur teneur en gluten, une protéine, est particulièrement variable. Les blés semés au printemps, qui poussent durant trois ou quatre mois d'été chauds et secs, contiennent plus de protéines que les variétés issues de régions froides, où l'on sème en hiver pour améliorer les chances de mûrissement. Ainsi, le blé des plaines d'Amérique du Nord, de Hongrie, des provinces du nord de l'Inde ou d'Australie, est riche en protéines. Grâce à ce taux élevé de gluten, les pains lèvent mieux et sont plus légers. C'est ce que l'on nomme le « blé dur », qui produit une farine forte.

Les blés européens, à l'exception des espèces utilisées en Italie pour la fabrication des pâtes, étaient à l'origine plus tendres, donnant une farine faible. Cette dernière convient parfaitement pour la pâtisserie. Si l'on s'en sert pour faire du pain, celui-ci aura tendance à être plus dense et moins raffiné, mais, en revanche, il bénéficiera d'une saveur plus prononcée. Mais quand un boulanger français veut obtenir un produit



plus raffiné, il n'hésitera jamais à utiliser de la farine d'importation.

Aujourd'hui, l'agronomie a permis une considérable évolution dans la pratique de l'agriculture. Les blés d'Europe, grâce à une soigneuse sélection des semences, ne sont plus aussi tendres qu'autrefois. Par ailleurs, meuniers et boulangers peuvent améliorer leur qualité par addition de gluten pur et d'autres agents. Les vrais blés durs évoqués précédemment n'en présentent pas moins toujours les propriétés les plus remarquables.

*Sélection de farines panifiables. En haut, de gauche à droite : farine bise de type 80, farine complète, farine de blé ordinaire de type 55, farine de blé blutée de type 65. En bas, de gauche à droite : semoule de maïs (polenta), farine d'orge, farine de seigle, farine à chapati.*

## LES AUTRES CÉRÉALES

Le seigle produit d'excellents pains, avec sa saveur agréable et sa teneur en gluten, faible, mais suffisante pour permettre la levée. Le pain de seigle est toujours plus dense qu'un pain de froment, et la quasi-totalité des boulangers améliore sa texture en y ajoutant un peu de ce dernier. Cette céréale est particulièrement appréciée en Allemagne et dans les pays du Nord et de l'Est.

Partout où l'on apprécie le seigle, on applique presque universellement la technique du levain acide, pour des raisons à la fois scientifiques, historiques et gustatives. Cette fermentation (dite « lactique ») répond à l'évidence au goût de tous ces peuples : il suffit de penser à la choucroute allemande, à la crème aigre russe, aux harengs à l'aigre-doux scandinaves, avec lesquels le seigle, à la saveur légèrement acide, présente manifestement des affinités.

L'orge fait des pains agréables, mais qui n'ont jamais, par manque de gluten, la légèreté des pains au blé. C'est une céréale ancienne, dont on a trouvé des versions primitives en certains endroits de Bulgarie, permettant de localiser l'apparition des premiers boulangers professionnels en

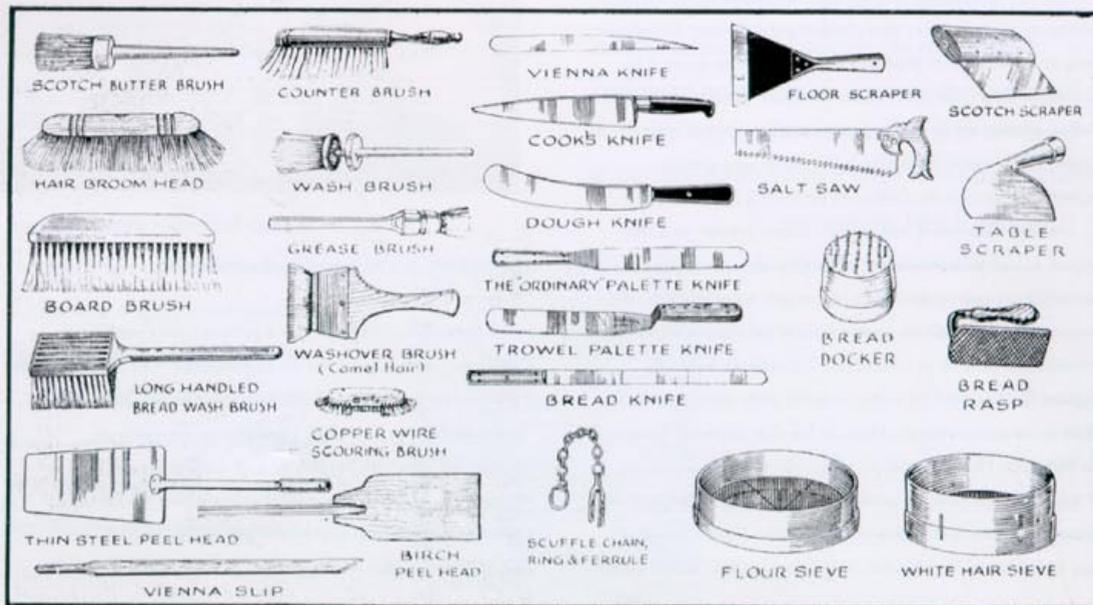
Europe. Elle s'accommode aussi des extrêmes en matière d'humidité et de froid. On ne trouve plus guère de pain d'orge à notre époque.

L'avoine compose aussi facilement avec la pauvreté de la terre et la rigueur du climat, mais elle a pratiquement, elle aussi, disparu du répertoire des boulangers modernes. Elle servait principalement à confectionner des pains plats dans le nord de l'Angleterre et en Écosse, de même qu'elle était un élément important des pains à base de céréales multiples d'Allemagne, de Pologne et de Russie. Dépourvue de gluten, l'avoine doit être mélangée à du blé pour donner un pain levé.

Certains pays ont utilisé d'autres grains pour fabriquer du pain ou des produits comparables, en raison de la place qu'ils tiennent dans l'alimentation. Le maïs d'Amérique en est l'exemple le plus flagrant. Non seulement il fournit l'ingrédient de base pour les tortillas et les pains indiens, mais les colons européens l'ayant adopté avec enthousiasme, ils l'implantèrent dans leurs pays d'origine, peu propices à la culture du blé, où il donna d'abondantes récoltes. Ainsi naquirent la polenta en Italie du Nord, le mamaliga en Roumanie et les pains de maïs en Espagne et au Portugal.

*Panoplie des ustensiles  
d'un boulanger anglais  
à la fin du xix<sup>e</sup> siècle.*

### BREAD BAKER'S UTENSILS



# MOUDRE LE GRAIN

Pour permettre la cuisson des grains, il faut les réduire en farine. Dès que les sociétés humaines dépassèrent le cadre de la cellule familiale subvenant à ses propres besoins, il fallut pour les préserver de la faim des quantités de farine bien trop grandes pour être produites par les femmes dans des mortiers.

La meunerie primitive passa du broyage vertical dans un mortier à un écrasement horizontal et le pilon se transforma en une pierre plate tenue à deux mains.

Puis, il s'avéra plus facile de transformer ce va-et-vient horizontal en un mouvement circulaire. Dans la mesure où la meule de pierre amorçait un cône et où le mortier pouvait s'adapter à cette forme, le travail devenait plus rapide et moins fatigant. Si l'on creusait de surcroît des rainures dans la pierre, le résultat obtenu s'affinait. Cette meule tournante et manuelle réunissait déjà toutes les caractéristiques techniques dont un moulin a besoin pour fonctionner.

On a découvert en Égypte des « moulins à bras » (c'est le nom qu'ils portaient) de ce genre remontant à la plus haute Antiquité. Les civilisations urbaines de la Grèce et de Rome firent de ces meules des outils de plus en plus imposants et rapides. Des esclaves, des ânes et des bœufs prirent le relais pour faire tourner de très grands moulins. Un bond décisif fut ensuite réalisé avec l'utilisation de l'eau pour mettre en mouvement une roue qui entraînait les meules. Les moulins à eau permettaient, grâce à l'énergie acquise, d'employer des pierres encore plus larges et plates. Ils mettaient ainsi à la disposition de toute une communauté une farine de qualité. Le moulin à vent apparut plus tard, vers le premier millénaire avant Jésus-Christ.

Pour le maïs, l'écrasement par des meules produisait une farine complète – avec tout le son –, employée telle quelle ou filtrée dans des tamis de papyrus, de crin de cheval ou de tissu à la trame plus ou moins serrée, afin d'obtenir une farine plus ou moins blanche.

L'invention des meules métalliques, dans les années 1820, facilita la production de farine très blanche. Des cylindres multiples, tournant à grande vitesse, écrasaient le grain, en séparant le son, le germe et l'endosperme. Mais ce système reste contesté : fonctionnant trop vite, il dégage une chaleur néfaste pour les enzymes et produit une farine sans caractère et nutritionnellement inerte, parce qu'il exclut des composantes essentielles, le germe, en particulier. C'est pourquoi les véritables amateurs de pain préfèrent généralement les farines meulées à la pierre.



*Représentation emblématique d'un boulanger français du XVIIIe siècle. Différentes formes de petits pains et de bretzels entourent sa taille. Il tient d'une main une pelle de boulanger, de l'autre une balayette pour épousseter le comptoir et le dessous des pains. À l'arrière-plan, un boulanger pétrit de la pâte dans un pétrin de pierre, tandis qu'un autre charge un four équipé d'un foyer séparé.*

# LA LEVÉE ET LA CUISSON AU FOUR

*Paniers à lever le pain du début du siècle. L'un est utilisé pour les pains longs, l'autre pour les couronnes. Les paniers français sont tapissés de linge fin. Dans d'autres cas, le tissage très serré de l'osier permet de se contenter de fariner directement le panier.*

Une pâte faite avec de la farine et de l'eau, glissée telle quelle au four, produit une crêpe ou une masse pâteuse peu enthousiasmante. On peut certes parler de pain mais, faute d'avoir levé, le produit ne répond guère à l'idée que nous nous en faisons.

Il fallut trouver une solution pour emplir cette pâte de gaz et la transformer en un réseau inextricable d'amidon et d'air. Celle-ci résidait dans la fermentation : le processus naturel de maturation qui engendre de petites bulles d'air dans un liquide fermenté, comme la bière, ou dans un simple mélange de farine et d'eau. La découverte de ce phénomène remonte également à l'Égypte ancienne.

Elle se fit probablement par accident, un jour que le mélange farine et eau se trouva envahi par les spores de « levures sauvages », micro-organismes présents dans l'air. Si, par mesure d'économie, cette pâte, apparemment gâchée avec son aspect lamentable et sa saveur acide, fut néanmoins mise au four, on dut se rendre compte que le pain obtenu était plus léger, avec un goût particulier et plaisant. L'idée vint plus tard de conserver un morceau de cette pâte levée pour faire fermenter la fournée suivante.

Au moment de leur fuite d'Égypte, les Hébreux, pressés par le temps, abandonnèrent leur levure et durent se contenter de pain non levé. Telle est l'origine du pain azyme



Fig. 19. - Basket for Proving Ring Loaves

de la Pâque juive. Mais le pain sans levain s'est perpétué dans bien des sociétés. Les Romains, en particulier les conservateurs des débuts de l'Empire, l'estimaient traditionnel, convenable et plus sain – la nouvelle mode étant alors à la pâte levée importée de la somptueuse Grèce.

Au bout du compte, ils finirent par emprunter aux tribus germaniques soumises l'usage de la levure de bière.

Dans certaines sociétés, la fabrication a reposé surtout

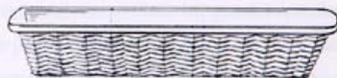


Fig. 18. - Basket for Proving Long Loaves

sur la fermentation lactique (base de toute la famille des pains au levain), tandis qu'ailleurs, on a longtemps utilisé la fermentation alcoolique, par le biais de la levure de bière. Cette dernière présentait cependant un inconvénient majeur : elle ne pouvait pas survivre à de fortes températures.

## LES PREMIERS FOURS

Les premiers pains furent cuits sur des pierres plates posées à même le feu. Ce système de cuisson persiste partout où les pains plats font partie de l'alimentation quotidienne. Pour les autres types de pains, il faut impérativement un four.

Le pas qui consistait à recouvrir la pierre de cuisson d'un récipient pour enfermer la chaleur fut franchi tout naturellement. Le four en dôme, construction indépendante produisant sa propre chaleur, repose sur la même idée, mais à plus grande échelle. On en a découvert des modèles très anciens en Mésopotamie, en Égypte et dans les Balkans, et cette structure s'est répandue à travers toute l'Europe.

Le four en dôme est alimenté par un foyer placé à l'intérieur. La flamme s'échappe par la porte elle-même, ou, plus tard, par un conduit de cheminée interne. Lorsque le feu a suffisamment chauffé la construction, on en retire les braises pour y placer la pâte levée. Une fois la porte refermée, le pain cuit à une température décroissante irradiant de tous côtés, tandis que la « chapelle » du four récupère entièrement l'humidité qui s'évapore du pain.

La technique des fours n'évolua pas beaucoup jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, lorsque des améliorations de conception permirent de mieux y retenir ou même d'y introduire de l'humidité (ce qui permit d'aboutir aux fines croûtes viennoises et, enfin, aux pains parisiens) et conduisirent à éloigner la source de chaleur au lieu de poser le combustible à même la base du four.

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, leur structure a subi de multiples modifications de matériaux, de modes de chauffage, et ainsi de suite, mais les principes initiaux restèrent identiques jusqu'au moment où l'on se mit à faire passer les pains sur des tapis roulants. Ainsi, la chaleur se polarisait dans l'air plutôt que sur les parois ou le soubassement. Cette méthode ressemble beaucoup à une cuisson à la vapeur, mais si le pain cuit ainsi plus vite, il n'est pas forcément meilleur. Il faut reconnaître que des boulangers chargés de nourrir des millions d'individus soucieux d'économies ne peuvent, bon gré, mal gré, que recourir à ces procédés industriels.

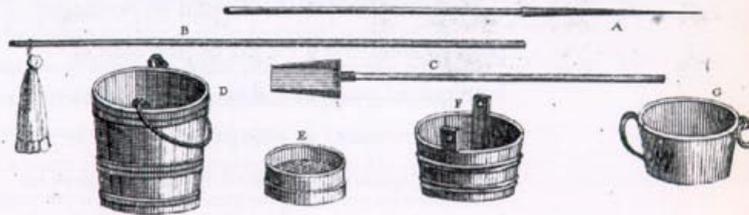
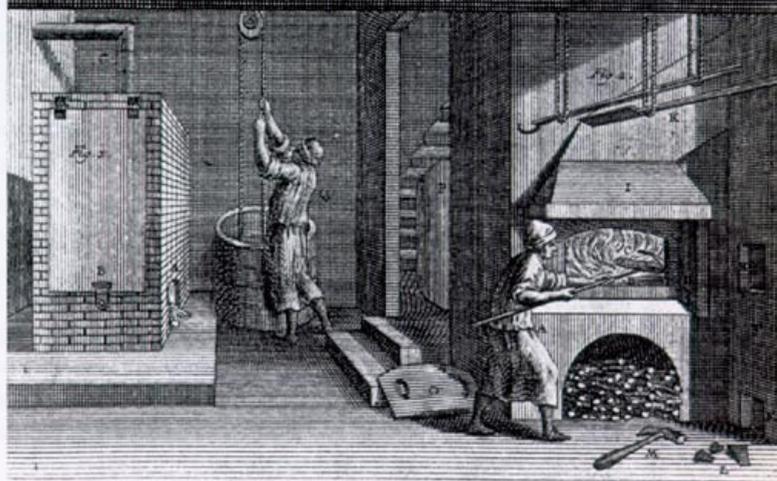
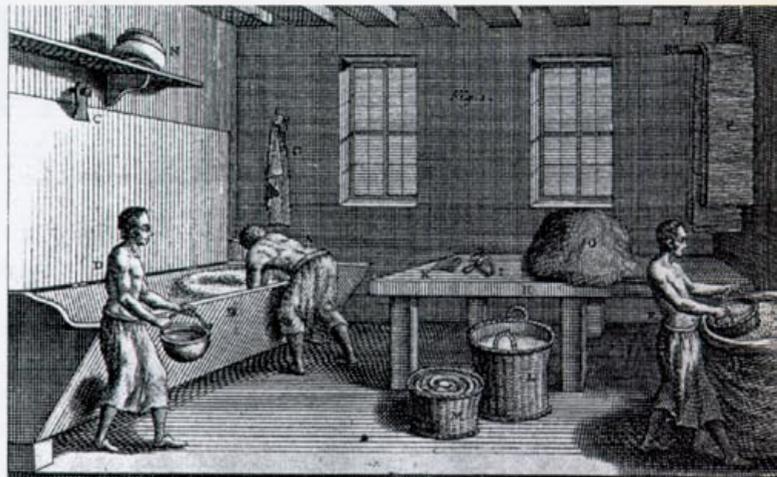
En Grèce et au Proche-Orient, le boulanger venait autrefois à domicile cuire le pain de ses clients, de même, il faisait rôtir des pièces de viande, une fois la première chaleur du four atténuée, coutume également en vigueur dans d'autres pays.

## LES FOURS COMMUNAUX

Bien que l'on puisse construire des fours de n'importe quelle taille, les grands modèles font gagner du temps. Il en va de même pour les moulins. Ainsi la cuisson du pain est souvent une activité communale qui évite la multiplication de frais élevés. Le grain est moulu au moulin du village, la pâte cuite dans un four appartenant soit à la communauté, soit à un commerçant spécialisé dans cette activité.

## LES BOULANGERS PROFESSIONNELS

La nature de la production du pain (qui se fait en principe sur une échelle bien plus grande que celle d'autres aliments) donna rapidement naissance à un commerce professionnel. Il existait déjà des boulangers professionnels dans l'ancienne Égypte, et l'on y fait référence à de nombreuses reprises dans des comédies athéniennes. À Rome, la première corporation boulangère remonte à environ 150 avant J.-C. Dans le Paris et le Londres du Moyen Âge, les corporations boulangères figurent parmi les premières confréries de compagnons.



Gravure française de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle figurant une boulangerie. À l'étage supérieur se trouvent la cuve à pâte, la table à pétrir et les sacs de farine. À l'étage inférieur, on enfourne les pains. Du bois séché au-dessous du four. En bas, le matériel utilisé par les boulangers : seaux, mesures, tamis, pelle, et un racloir pour nettoyer le four une fois le feu éteint.

# COMMENT PROCÉDER

**T**out le monde est capable de faire du pain. Il ne s'agit pas d'un art difficile. Il flotte autour de la levure et de la fermentation une atmosphère de mystère, mais même si le phénomène présente, en effet, un aspect magique, il est à la portée de chacun de nous.

La réussite du pain repose surtout sur la patience et la régularité, sur le refus aussi d'essayer de sauter les étapes d'une recette. Les ingrédients sont réduits au minimum : de la farine, de l'eau, du sel et de la levure, ou du levain, suffisent pour la plupart des pains de base. Comme ils réagissent de façon prévisible, si vous observez les règles indiquées, vous obtiendrez du pain. Et celui-ci s'améliorera peu à peu avec l'expérience.

Imaginez l'emploi du temps d'un boulanger professionnel. S'il n'y a pas de pain dans sa boutique à l'ouverture, il ne gagnera pas sa vie. Et si les croissants ne sont pas prêts avant le petit déjeuner, quand les vendra-t-il ? Ces horaires lui imposent une stricte discipline de travail : la pâte doit être pétrie suivant une méthode invariable,

fermenter à une température constante, cuire dans des fours toujours chauffés à la même température.

Mais il se trouve également confronté à des variations : la farine n'est pas identique d'une année sur l'autre et le temps et l'humidité modifient l'état de la pâte : il doit donc savoir maîtriser ces données instables pour respecter ses délais. Contrainte supplémentaire, la loi l'oblige à commercialiser des produits de tailles et de poids réglementaires, sous peine de poursuites.

Même si le boulanger amateur n'a pas ce genre d'impératifs, il a tout intérêt à respecter les règles. Car, quand on ne sait pas ce que l'on vient de faire, l'expérience ne sert à rien et il est impossible de corriger ses erreurs. Certains prennent des notes, d'autres se fient à leur mémoire. Quand vous l'avez bien compris, le pain s'avère de bonne composition : il accepte les délais, ne se gâche pas invariablement parce que vous êtes sorti faire une course, à condition que vous n'en abusiez pas et que vous sachiez à quel moment vous devez lui consacrer toute votre attention.

# PRÉPARER UN FERMENT AU LEVAIN NATUREL

Un pain levé procure un plaisir tout particulier, qu'il s'agisse d'un *injera* d'Éthiopie ou d'un gros pain de campagne italien.

La fermentation allège la pâte en y faisant entrer de l'air. On retrouve ce phénomène dans les gâteaux auxquels on incorpore des blancs d'œufs battus en neige et dont la cuisson au four fixe la structure aérée. On obtient un résultat identique avec certains produits chimiques : bicarbonate de soude ou levure chimique. Dans ce cas, l'interaction chimique entre les substances dégage pendant un temps limité des bulles gazeuses emprisonnées dans la pâte par cuisson.

## LA FERMENTATION

On allège généralement le pain par un mode ou un autre de fermentation. Celle-ci dégage du gaz et de la chaleur dans de multiples substances alimentaires laissées assez longtemps au contact de l'atmosphère. Toutes les fermentations ne se valent pas. Un bouillon qui pétille dans sa marmite doit être jeté, car il a « tourné ». Mais dans d'autres cas, elles ont non seulement la réputation de ne pas rendre les aliments toxiques, mais aussi celle d'y ajouter une saveur agréable. Le lait fermenté produit du yaourt et du fromage. Les jus et extraits fermentés se transforment en bière, cidre et vin. Les légumes conservés tout l'hiver hors d'un congélateur fermentent et se consomment sous forme de choucroute ou de kimchee coréen.

## LE LEVAIN NATUREL

De la farine pétrie avec de l'eau produit un phénomène naturel, une fermentation lactique (devenant acide comme le lait), d'une saveur légèrement acidulée.

Cette fermentation dégage de l'air et de la chaleur qui accentue le dégagement de gaz. Il suffit d'ensemencer de la pâte fraîche avec un ferment préparé et le tour est joué. Le résultat dépendra du travail de mélange et de pétrissage. Le pain gonfle sous l'effet du gaz de la fermentation, et

le tout est fixé par la chaleur du four.

Les premiers boulangers utilisaient cette levée spontanée. Elle produisait une saveur plus ou moins acide qui a souvent pour effet de rehausser celle de la farine. En prélevant le levain sur la fournée du jour pour l'incorporer à celle du lendemain, ils parvinrent à un certain niveau de stabilité. En France, en Allemagne et dans les pays de l'Europe de l'Est, les boulangers appliquent toujours cette technique, de même que les Américains, avec leur pain au levain de San Francisco.

## LE FERMENT À BASE DE LEVURE

La seconde forme majeure de levain se prépare avec de la levure de bière. Le levain naturel contient des « levures sauvages », en suspension dans l'air partout autour de nous, qui se fixent sur le ferment et l'ensemencent. La levure est un champignon microscopique qui se multiplie, dans les conditions adéquates, à une vitesse vertigineuse. Ce phénomène dégage du gaz et de la chaleur. Les levures sauvages sont généralement faibles et imprévisibles : elles accentuent mais ne dominent pas la fermentation lactique spontanée de la farine et de l'eau.

La levure de bière, sous-produit de la production de bière et de vin, est une forme particulièrement puissante de levure. Les boulangers de l'Antiquité se rendirent compte qu'elle permettait de faire lever la pâte plus vite et qu'elle était plus fiable qu'une fermentation spontanée. Depuis, on l'emploie systématiquement dans certains pays.

La levure fraîche donne le goût le plus agréable et on peut l'utiliser immédiatement, c'est pourquoi toutes les recettes de ce livre font appel à elle. Vous en trouverez chez les boulangers, dans les magasins de produits diététiques et spécialisés, sous la forme d'un bloc brun, compressé, facile à émietter. Elle se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur, enveloppée dans un sachet en plastique alimentaire.

Si vous préférez utiliser de la levure sèche, divisez par deux le poids de levure fraîche indiqué dans les ingrédients. Vous pouvez enfin employer de la levure sèche instantanée. Suivez alors les indications du fabricant pour les quantités nécessaires.

## POUR PRÉPARER UN LEVAIN ACIDE

Les levains naturels demandent plusieurs jours pour mûrir. Il faut les conserver dans une pièce chaude, à l'abri des courants d'air. S'il fait trop froid, ils mettront beaucoup plus de temps à mûrir et prendront alors une saveur trop acide.

Heureusement, ils se gardent bien au réfrigérateur. Si vous voulez préparer un levain et l'utiliser une fois par semaine, prélevez un morceau de pâte de 200 g environ, placez-le dans

un bol, couvrez-le d'un film alimentaire et gardez-le au réfrigérateur. Un ou deux jours avant la cuisson, appliquez la recette suivante à partir du second rafraîchissement.

### *Pour commencer*

- 60 g de farine complète (blé ou seigle selon le type de pain désiré)
- 3 cl d'eau minérale ou bouillie (mieux vaut éviter les eaux chlorées)

Mélangez la farine et l'eau. Travaillez avec les doigts et les pouces jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et ferme. Placez cette noix de pâte dans un verre ou un petit bol, couvrez avec une étamine (pas de film alimentaire) et laissez reposer 2 jours environ à une température approximative de



24 à 26 °C. Sous une croûte fine, vous aurez alors une pâte humide, légèrement aérée, au parfum doux. Retirez la croûte et procédez au premier rafraîchissement.

#### **Premier rafraîchissement**

- 120 g de farine complète
- 6 cl d'eau minérale ou bouillie

Délayez la pâte fermentée avec l'eau, ajoutez la farine et mélangez pour former une pâte. Pétrissez avec les doigts sur un plan de travail fariné.

Posez la pâte dans un saladier et couvrez-la d'un film alimentaire. Remettez dans un endroit chaud et laissez reposer 1 ou 2 jours. La pâte sera à nouveau enrobée d'une croûte, mais aussi gonflée et plus aérée, avec un parfum plus prononcé. Retirez la croûte et effectuez le second rafraîchissement.

#### **Second rafraîchissement**

- 225 g de farine de blé blutée de type 65
- 12 cl d'eau minérale ou bouillie

Procédez comme pour le premier rafraîchissement, mais laissez reposer cette fois de 8 à 12 h. La préparation devrait alors donner tous les signes de vie : levage notable et parfum assez piquant, mais agréable.

Le levain est prêt. Incorporez-le à une pâte qui lèvera cependant plus lentement qu'avec de la levure.

Les recettes à base de levain, comme le « Pain de campagne français » (page 30) ou le « Pain de seigle allemand » (page 76), décrivent les étapes à suivre pratiquement à partir du début du processus.

Les spécifications des farines données dans ce livre sont uniquement françaises. Il faut savoir que la farine de blé ordinaire de type 55 est la farine la plus pure utilisée en boulangerie ; celle de type 45 étant réservée à la pâtisserie. Tous les types de farine figurant dans ce livre se trouvent dans des épicerie diététiques et biologiques.

## POUR PRÉPARER UN BIGA (LEVAIN À LA LEVURE)

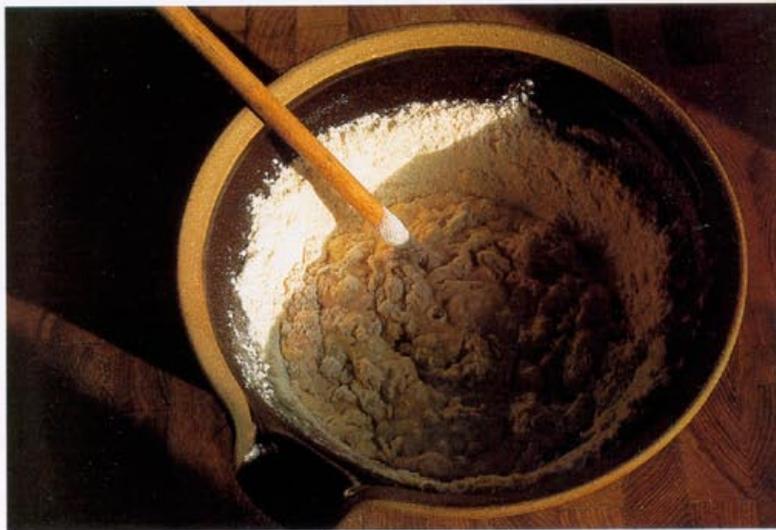
Le biga italien est un morceau de pâte mûrie par addition de levure. Il donne aux pains une texture plus intéressante que s'ils étaient faits avec de la levure et mis à lever quelques heures seulement.

- 225 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 7 g de levure fraîche du boulanger
- 10 cl d'eau tiède

Creusez un puits au centre de la farine, émiettez-y la levure et ajoutez l'eau. Réduisez la levure en crème, puis incorporez la farine.

Mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit parfaitement amalgamée, puis pétrissez sur un plan de travail en une pâte ferme et lisse. Laissez reposer 12 h au moins dans un saladier couvert d'un film alimentaire, à une température minimale de 21 °C.

Laissez lever une fois, puis retomber avant d'utiliser ce biga pour les recettes de la « Ciabatta » (page 44), du « Pain de campagne » (page 48) et du « Pain de seigle d'Italie du Nord » (page 51).



À gauche : les ingrédients pour le biga : levure fraîche, farine et eau.  
À droite : la farine, la levure et le liquide doivent être mélangés jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée.

# LE MÉLANGE

C'est la première opération que vous réaliserez après avoir pesé et mesuré les ingrédients. Sous ses airs simples, c'est un stade qui peut anéantir tous vos espoirs de réussir un pain idéal.

Veillez à suivre scrupuleusement les indications d'une recette avant d'entamer le mélange : dans certains cas, le levain est dissous dans l'eau ; dans d'autres, on mélange la farine et le sel à sec, puis on y creuse un puits, où l'on émiette la levure avant d'y verser l'eau ; dans d'autres cas encore, on réduit la levure en crème dans l'eau ou le lait avant de l'ajouter à la farine.

Autrefois, le sucre faisait partie intégrante de toutes les recettes de pain. Les levures modernes n'en ont en général pas besoin pour devenir actives.

Mélanger consiste à donner à tous les éléments secs la même consistance humide. Si vous préparez une grosse fournée, cela peut se révéler plus difficile qu'il n'y paraît : les dernières traces de farine mettent du temps à se fondre dans la masse. L'idéal est de procéder à de larges mouvements de la main (préférable à l'emploi de cuillères) en répartissant l'eau jusqu'à la paroi du récipient.

*Il est préférable d'incorporer le liquide à la farine à la main, quand il s'agit de grandes quantités de pâte.*



## LA TEMPÉRATURE DU LIQUIDE

La levure est tuée par les températures trop élevées (au-delà de 40 °C environ) et ralentie ou inactive si la température est trop basse. En ajoutant de l'eau bouillante à une pâte, vous l'empêcheriez donc de lever. Si vous y incorporez un liquide glacial, les levures mettront pour commencer à agir le temps qu'il leur faudra pour atteindre leur température idéale, soit 25 °C environ.

La température du liquide dépend donc de la rapidité avec laquelle vous voulez que la pâte lève. Les pâtes au levain réagissent moins vite que celles à la levure de bière et nécessitent une température plus élevée pour gonfler dans des délais raisonnables.

Cela dit, la question de la température n'a pas pour le boulanger amateur l'importance qu'elle a pour un professionnel, excepté dans certains cas, comme pour le pain complet, le pain de seigle ou les pains viennois.

## L'ADDITION DE MATIÈRE GRASSE ET D'AUTRES INGRÉDIENTS

C'est aussi au cours du mélange que l'on incorpore matière grasse ou autres ingrédients. Les petites quantités de graisse solide ou d'huile ne posent aucun problème. Ajoutez le beurre du bout des doigts, au début, ou s'il est fondu, après l'eau. La matière grasse rend la mie plus tendre, de même que l'utilisation de lait au lieu d'eau. Mais lorsqu'il s'agit d'en incorporer beaucoup, il faut se souvenir qu'en enrobant les particules de farine elle empêche les germes de levure d'atteindre les sucres d'amidon dont ils se nourrissent. Il est donc impératif, pour une brioche, par exemple, de laisser la levure reposer un certain temps avec la farine avant d'y adjoindre le beurre.

Parfois, des épices sont incorporées à la pâte de diverses façons. Ainsi, du safran entre dans la préparation du « Pain au safran » (page 63) : après infusion, il est mélangé à la levure

et au liquide, puis ajouté à la farine. Pour le « Pain noir de Russie » (page 90), des épices sont additionnées à la mélasse et à la levure. Enfin, dans le « Pain d'épice français » (page 40), les épices sont incorporées une fois le mélange de farine et d'eau effectué.

L'addition d'ingrédients solides (raisins secs, olives, noix, etc.) se fait généralement après le mélange et un début de pétrissage de la pâte. S'il s'agit de quantités importantes, il faut les incorporer progressivement au cours du pétrissage. Certaines recettes précisent que les raisins secs, par exemple, doivent être légèrement chauffés avant d'être éparpillés à la surface de la pâte.

## LA PÂTE EST TROP SÈCHE

Ajouter de l'eau à une pâte trop sèche, après son mélange, risque de poser des problèmes. Vous pouvez essayer de l'humidifier en vous mouillant souvent les mains quand vous commencez à pétrir. Mais il peut s'avérer plus facile de faire un second mélange de farine et d'eau que vous incorporerez à votre pâte.

*La pâte doit être malaxée avec d'amples mouvements de la main, afin de répartir le liquide de façon parfaitement homogène.*



# LE PÉTRISSAGE

À droite : il faut ôter la pâte du récipient utilisé pour le mélange, puis enfoncer fermement la paume de la main dans la masse.

Page suivante : la boule de pâte doit pivoter d'un quart de tour avant d'être de nouveau écrasée avec la paume de la main.

Alors que le mélange se contente de combiner les ingrédients, le pétrissage les transforme, puisqu'il permet de rendre actif le gluten contenu dans la farine de blé.

Cette farine se compose essentiellement d'amidon, qui donne au pain sa consistance, et de gluten qui, avec le pétrissage, enferme dans la pâte de petites bulles de gaz qui la rendent légère.

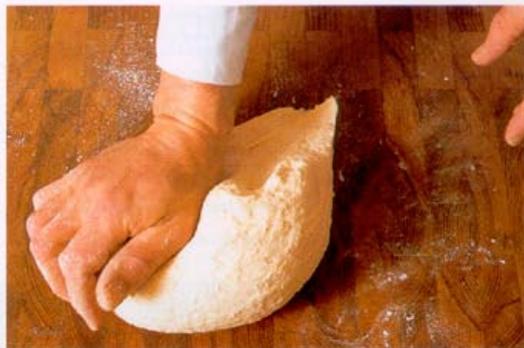
Pour voir du gluten à l'état brut, formez une boule de farine et d'eau et mettez-la dans une passoire, sous l'eau courante. L'amidon est rapidement évacué, laissant une masse blanche, ferme et élastique à la fois : le gluten.

De toutes les céréales, le blé est le plus riche en gluten. Le seigle en renferme moins, de sorte qu'au pétrissage, il reste collant et produit un pain plus dense. Toutes les autres farines doivent être mélangées à de la farine de blé, car elles ne contiennent aucun gluten, ce qui interdit une quelconque mise en forme.

Effectuez le pétrissage sur un plan de travail propre, plat et suffisamment poudré de farine pour empêcher la pâte de coller. Versez-y le contenu du récipient utilisé pour le mélange et commencez par enfoncer un poing fermement dans la masse. Poussez vers l'avant pour étirer la pâte, puis ramenez l'extrémité vers vous pour reformer une boule. Faites tourner la pâte d'un quart de tour et recommencez l'opération précédente aussi souvent qu'il le faudra pour obtenir une pâte souple, lisse comme du satin et élastique.

## LA DURÉE DU PÉTRISSAGE

Il n'existe aucun règle stricte concernant la durée du pétrissage ou le nombre de « tours » à donner à la pâte. Les farines dures nécessitent plus de temps, car elles restent granuleuses un long moment. On estime qu'un pétrissage énergique de 10 min en moyenne suffit. Pour une farine tendre bise, ce temps peut être divisé par deux.



## PÉTRIR DANS UN SALADIER

Certaines pâtes sont trop molles pour permettre un pétrissage sur un plan de travail. Une pâte enrichie de beurre et d'œufs sera souvent pétrie dans un saladier. Dans d'autres cas, cette opération se déroule en deux temps : dans un saladier, puis sur un plan de travail.

Les débutants sont souvent effarés par la consistance collante de la pâte avant le pétrissage et la croient trop mouillée. Il suffit pourtant de l'écraser et de l'étirer avec suffisamment de patience, selon la méthode évoquée plus haut, pour la transformer en une boule homogène et élastique sans qu'il soit nécessaire de fariner excessivement le plan de travail.

Si la pâte est gluante, travaillez rapidement, grattez souvent le plan de travail pour le nettoyer et gardez les mains propres. Les pâtes au seigle sont visqueuses par nature. N'hésitez pas à vous mouiller souvent les mains pour les travailler.

Quand la pâte pétrie est souple et élastique, roulez-la en boule lisse pour la faire lever.



# LA LEVÉE

Après le mélange et le pétrissage, la pâte est prête pour la première levée, moment où la levure ou tout autre agent levant agit par fermentation, dégageant des alvéoles de gaz carbonique qui se trouvent enfermées dans la masse élastique de l'amidon et du gluten. Le processus de fermentation modifie aussi les amidons et les enzymes de la farine, ce qui poursuit le phénomène de transformation amorcé par le pétrissage.

## LA TEMPÉRATURE DE LEVÉE

En général, on fait lever la pâte dans un endroit chaud, au-dessus d'un radiateur par exemple, à une température approximative de 24 à 27 °C. Si elle n'est pas essentielle, cette température accélère la levée. Dans certains cas, le froid ne présente pas d'inconvénients. En revanche, les courants d'air nuisent au gonflement uniforme de la pâte et une chaleur excessive « cuit » le pain avant l'heure.

Il faut absolument protéger la pâte de l'air pour éviter qu'une croûte ne se forme en surface. Le mieux est de placer la pâte dans un saladier propre couvert d'un film alimentaire bien tendu, ou de poser ce film, huilé, à même la pâte. Vous pouvez aussi recouvrir le récipient avec un linge mouillé, mais ce procédé est moins efficace.

## LA DURÉE DE LA LEVÉE

Le temps nécessaire à la levée dépend à la fois du type d'agent levant utilisé et de la température à laquelle on fait lever la pâte. Dans certains cas, il faut toute une nuit dans un endroit frais, dans d'autres, moins de 2 h. Généralement, la pâte double, et parfois triple, de volume au cours de la première levée. Ce temps de fermentation a une influence sur le goût et la texture d'un pain. Selon un axiome simple, à de rares exceptions près, plus la maturation de la pâte est lente, meilleur sera le goût. Le blé possède une saveur, mais difficile à retenir. Le temps est la clé de la réussite.

Par ailleurs, plus la fermentation se prolonge, moins il faut utiliser de levure. La saveur du pain en bénéficie, puisque le goût de la levure ne l'emporte pas sur celui de la farine. Enfin, un pain rapidement levé se conserve mal, sauf si l'on y a incorporé des additifs retardant son rassissement, alors qu'un pain au levain additionné d'un peu de levure de bière se garde plusieurs jours.



## LA « RETOMBÉE » DU PAIN

Certaines recettes spécifient que la pâte doit lever en deux ou trois étapes et qu'il faut la faire « retomber » après chacune d'elles avant de lui donner sa forme définitive.

Cette opération consiste à écraser la pâte levée avec le poing, puis à la replier sur elle-même pour l'écraser de nouveau. Elle a pour effet de redistribuer les gaz dégagés par la fermentation, d'étendre l'action de la levure à des particules de farine dont elle peut continuer à se nourrir et, par conséquent, d'augmenter son activité. La texture du pain y gagne en homogénéité.

Le pain lève toujours plus vite après une retombée. Cette opération renouvelée plusieurs fois semble produire des pains plus légers, comme si elle renforçait le réseau de gluten.



*Ci-dessus : la pâte est déposée dans un saladier, puis recouverte d'un film alimentaire huilé ; on la laisse lever dans un endroit chaud, au-dessus d'un radiateur, par exemple.*

*Ci-contre : à la fin de la levée, la pâte aura doublé de volume.*



# LE FAÇONNAGE ET LA DERNIÈRE LEVÉE

Après la première levée (ou les levées successives), on replace la pâte sur le plan de travail pour l'écraser au poing et la diviser éventuellement en parts égales si l'on prépare plusieurs pains. Vient alors le moment de la façonner ou de la mouler.

En principe, les recettes contenues dans cet ouvrage précisent la façon de procéder, mais il existe des règles applicables à la plupart des pains.

À ce stade, ne farinez pas trop le plan de travail car cela durcirait légèrement la surface de la pâte et la rendrait difficile à façonner. De plus, faute d'avoir été entièrement pétrie, la farine risquerait d'apparaître après la cuisson, dans



un pain roulé comme la baguette, sous forme de longs filaments dans la mie.

À l'étape du façonnage, la difficulté consiste à produire à la surface du pain une croûte sans défaut. Si vous déchirez la pâte, ou l'étirez en la travaillant trop vite ou trop grossièrement, vous obtiendrez une croûte d'aspect peu engageant. Suivez donc à la lettre les indications et les différents conseils donnés dans les recettes. Un pain

convenablement mis en forme lèvera mieux, même s'il doit cuire dans un moule.

## LE MATÉRIEL

Certains pains sont mis à cuire dans des moules ou des terrines, d'autres placés directement sur la sole du four. Les premiers acquièrent leur forme définitive dans les récipients destinés à la cuisson. Ils apparaîtront, par conséquent, à la sortie du four avec les « jointures » ou les plis se trouvant contre le fond des moules.

Il vaut généralement mieux faire chauffer les moules avant d'y placer la pâte pour éviter que la paroi froide ne saisisse sa surface et ne ralentisse sa levée : le dessous du pain devient alors trop dense, même s'il est bien gonflé sur le dessus. Il faut aussi graisser les moules et, pour un boulanger amateur, ceux à revêtement antiadhésif évitent les catastrophes. Ce graissage s'effectue avec de l'huile végétale passée au pinceau à pâtisserie. Enfin, les récipients noirs conviennent mieux que les brillants, car ils absorbent la chaleur au lieu de la réfléchir, ce qui donne des croûtes plus croustillantes.

Si vous voulez faire cuire un pain rond ou une baguette sur une plaque de cuisson, laissez-y reposer la pâte, ou utilisez un panier à lever, rond ou allongé, tapissé d'un linge fariné, puis déposez la pâte sur la plaque au moment de la cuisson. Ce genre de panier présente l'avantage de ne pas refroidir la pâte et d'empêcher qu'il ne se forme une pellicule à sa surface.

Si vous disposez d'un four à pain, dans lequel vous pouvez procéder à la cuisson à même la sole, vous devrez impérativement faire reposer la pâte façonnée dans un panier. Placez-y le pain à l'envers, puis retournez-le sur une pelle en bois à long manche avant de l'enfourner.

## GARDER LA PÂTE AU CHAUD

Avant la cuisson, la pâte subit une dernière levée. Habituellement brève, elle peut cependant prendre jusqu'à 2 h, parfois 4 h pour certaines recettes. Cette levée s'effectue dans un endroit chaud (entre 26 et 29 °C), à l'abri des courants d'air. Il est important, pour éviter tout dessèchement, de placer directement sur la pâte un film alimentaire, suffisamment huilé pour qu'il puisse se détacher facilement ; et de ne pas prolonger la levée au-delà du temps requis.

## LA DURÉE DE LA DERNIÈRE LEVÉE

Le temps à prévoir à ce stade constitue un point épineux : trop court, il produit un pain étriqué ou qui s'étale dans le four ; trop long, la pâte s'effondre. Les boulangers russes d'autrefois procédaient à la dernière levée de leurs pains blancs dans de l'eau bouillante. Quand le pain remontait à la surface, il était prêt pour la cuisson au four. Vous pouvez tester votre pâte de la même façon, en en mettant de côté une boulette que vous plongerez dans de l'eau bouillante. Dès qu'elle remonte à la surface, le pain en préparation est lui aussi mûr pour la cuisson.



Page de gauche : après la première levée, la pâte est retournée sur le plan de travail légèrement fariné et écrasée avec la paume de la main, avant d'être façonnée ou moulée.

En haut : la pâte est disposée dans le moule comme elle apparaîtra après la cuisson, jointure contre le fond.

À gauche : à la fin de la dernière levée, la pâte, bien gonflée, a pratiquement doublé de volume.

# LA CUISSON AU FOUR

La pâte achevée, le four chauffé à la bonne température, il ne reste plus qu'à entailler le pain ou à le badigeonner d'un glaçage avant de le mettre à cuire.

Bien que tous les pains ne soient pas entaillés avant la cuisson, c'est une opération répandue pour des raisons pratiques. Le pain le mieux préparé a en effet tendance à gonfler une dernière fois au contact de la chaleur du four. Le phénomène sera d'autant plus notable que la dernière levée n'aura pas duré assez longtemps. Quant aux pains effondrés par une levée excessive, ils n'ont guère de chance de reprendre forme, quoiqu'un four vraiment chaud et humide arrive parfois à limiter les dégâts.

La chaleur transforme l'humidité en vapeur et développe les gaz contenus dans la pâte, tandis que la levure continue à dégager du gaz carbonique, avant d'être fixée par un certain niveau de chaleur. Le centre du pain met longtemps à atteindre la température requise, de sorte que le gonflement se poursuit jusqu'à ce que la croûte durcisse et empêche tout développement ultérieur. Les entailles pratiquées à la surface de la pâte permettent de maîtriser la direction, et parfois la poursuite du gonflement à la cuisson. Faites-les avec un couteau à lame effilée, en nombre réduit si la dernière levée a été trop longue, sur une plus grande profondeur et une plus grande longueur si la pâte n'a pas suffisamment levé. Les incisions n'ont donc pas un but purement esthétique.

## L'HUMIDITÉ DU FOUR

L'humidité contribue elle aussi à développer la croûte et à retarder son durcissement. Contrairement à nos fours domestiques, les fours de boulanger sont hermétiques au point que toute l'humidité qui s'échappe des pains est recyclée en vapeur.

Le boulanger amateur doit compenser l'évaporation soit en badigeonnant le pain d'un glaçage (ce qui lui donne au bout du compte une couleur séduisante), soit en pulvérisant

de l'eau dans le four au cours des premières minutes de la cuisson, à l'aide d'un vaporisateur parfaitement propre et net de substances chimiques. On peut aussi poser au fond du four un plat à rôtir rempli d'eau bouillante.

Dans un four de boulanger, la cuisson se fait à une température décroissante. La chaleur d'abord élevée achève de faire gonfler le pain, puis fixe la croûte et commence à la faire dorer. Chez soi, il faut faire chauffer le four au maximum et cuire les pains dans sa partie supérieure. S'ils sont disposés sur deux plaques, prenez soin de les alterner régulièrement pour les exposer à la même température pendant des durées identiques, excepté si vous avez un four à chaleur tournante.

Une température maximale ne s'impose pas toujours jusqu'au bout : vous pourrez généralement la réduire à mi-cuisson. Les pains moulés cuits dans des fours domestiques ont souvent une croûte molle. Quand ils sont fermes, vous pouvez les démouler et les poser sur une grille pour solidifier leur croûte et achever la cuisson.

Pour tester le degré de cuisson d'un pain, la méthode la plus simple consiste à le saisir d'une main et à en frapper le fond avec l'autre main : il doit sonner creux et émettre des vibrations qui se transmettent jusqu'à la paume de la main qui le tient. Pour certains pains, vous testerez le degré de cuisson en procédant comme pour un gâteau : enfoncez une aiguille fine jusqu'au cœur, elle doit en ressortir sèche et propre.

## LE REFROIDISSEMENT

Il faut laisser refroidir la majorité des pains, en particulier pour permettre à l'humidité de continuer à s'évaporer. Un pain servi dès sa sortie du four sera lourd et collant. Dans l'ancien temps à la campagne, on avait coutume de faire cuire de très gros pains (6 ou 7 kg) une fois par semaine. La cuisson prenait des heures et leur croûte devenait de plus en plus épaisse et dure. On les enveloppait dans un linge aussitôt la cuisson achevée, afin de les attendrir.

*Ci-contre : le pain est incisé avec un couteau pour contrôler la direction et le gonflement de la pâte pendant la cuisson.*







# LES PAINS DE FRANCE

La France passe souvent pour la patrie du pain. La fameuse baguette se dresse dans des paniers de boulangers à travers le monde entier, et l'on considère son pain de campagne comme le symbole du bon goût rustique.

Deux traditions s'affrontent ici. Le pain de campagne et la plupart des pains à l'ancienne se font à base de levain acide, alors que les produits plus modernes, dont la baguette reste le plus célèbre, nécessitent une longue fermentation basée sur la levure.

La levure ne rencontra pas l'approbation générale des boulangers quand son usage commença à se répandre au XVII<sup>e</sup> siècle. Ils la jugeaient mauvaise pour la santé et nuisible au goût réel de la farine – opinion qui n'a jamais totalement disparu. Les vieilles méthodes restèrent donc vivantes, même si elles ont quelque peu souffert, ces derniers temps, de l'industrialisation et de l'automatisation.

Aucune odeur ne peut rivaliser avec le parfum du pain en train de cuire au four. Si vous en gardez la nostalgie, ou si vous souhaitez découvrir le charme des spécialités traditionnelles, fabriquez vous-même votre pain et redécouvrez son goût véritable.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant du centre : pain polka, pain de campagne, bâtard, pistolets, pain au noix et feuillasse.

# PAIN DE CAMPAGNE /

La méthode appliquée dans cette recette vous permet de fabriquer sur deux jours deux grosses miches de pain, en suivant des étapes qui ne présentent aucune difficulté. Elle prend du temps, mais évite d'avoir à multiplier les saladiers de pâte comme il le faudrait pour une fournée quotidienne. Aucun particulier n'a envie, ou besoin, de cuire son pain chaque jour.

Cette recette nécessite un seul ingrédient préliminaire : une noix de levain, prélevée sur votre dernier pain au levain et conservée au réfrigérateur. Si vous n'en avez pas, préparez-en en suivant les indications de la page 16.

*Pendant la levée de la pâte, on peut en prélever un petit morceau et le plonger dans un récipient d'eau à température ambiante. Dès qu'il remonte à la surface, le pain est prêt pour la cuisson.*



## Pour 2 gros pains

*1<sup>er</sup> jour : 10 h du matin*

- une noix de levain
- 30 cl d'eau froide
- 60 g de farine de blé blutée de type 65

1 Mettez le levain dans un saladier et délayez-le dans l'eau. Incorporez-y la farine et pétrissez du bout des doigts pour obtenir un mélange homogène. Placez la pâte dans une petite jatte, couvrez d'un film alimentaire et laissez-la reposer à 24 °C environ, de façon qu'elle double de volume.

*1<sup>er</sup> jour : 17 h*

- 10 cl d'eau tiède
- le levain de l'étape précédente
- 200 g de farine de blé blutée de type 65

2 Ajoutez l'eau au levain pour le dissoudre, incorporez-y la farine et pétrissez la pâte sur un plan de travail fariné. Laissez lever dans un saladier couvert d'un film alimentaire à 24 °C environ. Le mélange doit au moins doubler de volume et offrir un parfum net, vinaigré et piquant, mais pas trop fort.

*1<sup>er</sup> jour : 23 h*

- 18 cl d'eau froide
- le levain de l'opération précédente
- 350 g de farine de blé blutée de type 65

3 Ajoutez l'eau au levain pour le dissoudre, incorporez-y peu à peu la farine, puis pétrissez 10 min sur le plan de travail. Laissez lever toute la nuit à 10 °C dans un récipient couvert d'un film alimentaire.

*2<sup>e</sup> jour : 8 h du matin*

- le levain de l'étape précédente
- 45 cl d'eau à 43 °C
- 800 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 30 g de sel fin

4 Diluez le levain dans l'eau en pressant avec les doigts. Mélangez la farine et le sel. Incorporez-les peu à peu au liquide en mélangeant sans cesse. Travaillez pour former une pâte qui se détache parfaitement des parois du récipient, puis pétrissez 10 min sur le plan de travail fariné. Lorsque la pâte est lisse et homogène, placez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la lever dans un endroit chaud (24 °C) pendant 2 à 3 h : elle doit doubler de volume.

5 Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, faites-la retomber avec le poing, divisez-la en deux parts et roulez chacune d'elles en boule. Prélevez alors une noix de pâte qui servira de levain pour votre prochaine fournée. Mettez-la dans un petit bol, couvrez-la d'un film alimentaire et conservez-la au réfrigérateur pendant une semaine au moins.

6 Vous pouvez faire lever ces pains dans un banneton ou, sans autre modelage, sur des plaques de cuisson. La forme du panier déterminera celle du pain, rond ou allongé. Farinez largement les bannetons et placez-y les pains à l'envers (soudure vers le haut) de façon à pouvoir les retourner directement sur la plaque de cuisson.

7 Laissez les pains reposer pour la dernière levée, recouverts d'un film alimentaire huilé. Si vous plongez une noisette de pâte dans de l'eau à température ambiante, elle remontera à la surface, au même rythme que les pains gonflent dans leurs paniers. Dès que cette noisette de pâte atteint la surface, les pains sont prêts pour la cuisson. L'opération demande 1 h ou 1 h 30 environ. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

8 Disposez les pains sur les plaques de cuisson huilées. Entaillez-les avec un couteau : trois incisions proches pour les pains ronds, des incisions en diagonale, dans la longueur, pour les pains longs. Faites-les cuire au four 35 min, en les pulvérisant d'eau trois fois au cours des cinq premières minutes. Si leur fond ne sonne pas creux au bout de ce temps, remettez-les à cuire 15 min au four à 200 °C, thermostat 6. Laissez refroidir sur des grilles.



# BAGUETTES ET BÂTARDS

Les baguettes et les bâtards vendus dans le commerce n'ont que trop nui à la réputation de la France en matière de qualité du pain. Farines dures, mécanisation et accélération du processus de fermentation sont à blâmer.

Chacun peut tenter de recréer, dans sa cuisine, le charme de ce pain si typique des villes françaises. Bien sûr, vous obtiendrez une croûte plus fine et craquante si vous possédez un four de boulanger, mais un four ordinaire devrait vous permettre d'arriver au moelleux de la mie caractéristique de la baguette authentique.

Les pains de cette famille se préparent à base de levure au lieu de levain, mais une fermentation prolongée donne toutes les chances de développer leur saveur et de réduire la quantité de levure nécessaire à la levée. Cette méthode est nommée fermentation sur « poolish » (ou « pouliche »), en référence à l'influence de Vienne sur la boulangerie parisienne pendant la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle.

Si vous ne possédez pas de bannetons, allongez les pains directement sur une plaque de cuisson graissée (soudure vers le dessous) et raccourcissez légèrement la durée de la dernière levée. Vous pouvez également utiliser des moules spéciaux à baguettes ou encore adopter le système de la « couche » : un tissu fariné dans les plis duquel vous disposez les pains. Ce dernier système demande toutefois une certaine expérience pour transférer les pains dans le four sans provoquer un désastre.

La cuisson de la baguette détermine le caractère de sa croûte. Souvent, les fours domestiques ne chauffent pas suffisamment et ne sont pas assez hermétiques pour retenir l'humidité qui donne à la croûte son craquant traditionnel. Mieux vaut ne pas enfourner plusieurs plaques à la fois, les pains cuits au-dessous risqueraient de ne pas être aussi bons, à moins de procéder à de laborieuses alternances de position des plaques. Si votre four n'est pas assez grand pour contenir tous les pains, mettez au congélateur deux des morceaux de

pâte moulée avant l'étape de la dernière levée. Le lendemain, achevez leur préparation en partant de cette étape.

## *Pour 4 pains de 30 cm de long*

- 300 g de farine de blé blutée de type 65
- 60 cl d'eau tiède
- 15 g de levure fraîche
- 2 cuil. à café de sel
- 600 g de farine de blé ordinaire de type 55





**1** Dans un grand saladier, mélangez la farine blutée avec 40 cl d'eau tiède, la levure émiettée et le sel. Battez énergiquement avec une cuillère en bois. Couvrez et laissez tripler de volume à température ambiante (4 h environ). Incorporez le reste de l'eau, puis la farine ordinaire, poignée par poignée, en malaxant à la main, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min.

**2** Laissez la pâte lever 2 h environ dans un récipient couvert d'un film alimentaire huilé, dans un endroit chaud (26 °C). Elle doit au moins doubler de volume. Placez-la de nouveau sur le plan de travail légèrement fariné, divisez-la en 4 parts égales et roulez-les en boules. Laissez-les reposer 5 min, soudure au-dessous.

**3** Prenez une boule de pâte, retournez-la et aplatissez le côté lisse avec la paume de la main. Repliez les extrémités vers le centre. Pressez pour les souder. La pâte évoque à présent un coussin allongé. Faites de même avec les autres boules. Laissez-les reposer sur le plan de travail. En travaillant la pâte, vous la rendrez élastique. Reposée, elle prendra beaucoup plus facilement la forme que vous désirez.

**4** Posez un coussin de pâte en face à vous, petits côtés à droite et à gauche de vous, côté lisse au-dessous. Roulez-le vers vous en pressant la jointure avec les pouces, sur toute sa longueur, pour former un cylindre serré. Pincez la jointure entre le pouce et le majeur pour la souder. Procédez de la même façon pour les autres pains. Laissez reposer de 4 à 5 min, jointures vers le haut.

**5** Roulez les cylindres de pâte d'avant en arrière avec les doigts allongés. Étirez-les en les pressant délicatement, sans les écraser. Si l'un d'entre eux oppose une résistance, passez à un autre, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous obteniez des pains de 30 cm de long à la surface lisse et homogène. Farinez bannetons ou moules et placez-y les pains, côté lisse dessous. Couvrez les récipients d'un film alimentaire huilé et laissez reposer une dernière fois pendant 1 h 30 environ à 26 °C. Si vous appuyez sur la surface des pains avec un doigt fariné, elle ne doit pas se redresser. Pendant ce temps, faites chauffer le four au maximum, au moins 230 °C, thermostat 8.

**6** La dernière levée achevée, retournez les pains sur une plaque de cuisson graissée. Incisez-les avec un couteau effilé de 4 ou 5 entailles diagonales. Pratiquez des incisions plus ou moins profondes selon que la levée s'est poursuivie plus ou moins longtemps (voir page 26). Glissez la plaque dans la partie supérieure du four et pulvérisez immédiatement les pains d'eau (voir page 26). Renouvelez la pulvérisation au bout de 2 min, puis au bout de 5 min. Faites cuire 20 min environ : le fond des pains doit sonner creux.

**7** En suivant cette recette, vous obtenez des pains de 400 g pièce avant leur cuisson. À leur sortie du four, ils doivent avoir perdu 12 % environ de leur humidité et peser 350 g. Cette différence permet d'apprécier leur degré de cuisson. Laissez-les refroidir sur des grilles.

*En haut : après la dernière levée, les pains sont démoulés des bannetons sur une plaque de cuisson graissée.*

*En bas : à l'aide d'un couteau très effilé, les pains sont entaillés de lignes diagonales.*



# PAIN AUX NOIX

Dans les régions du Sud-Ouest, on fabriquait naguère une farine de châtaignes, à partir de laquelle on préparait une sorte de pain qui porte, aujourd'hui encore, le nom de « pain des bois ».

La noix, bien qu'elle n'ait jamais permis de faire du pain, figure parmi les ingrédients de nombreuses recettes. Sa saveur riche et relevée complète bien celle des céréales, qu'il s'agisse de blé ou de seigle. Et le pain aux noix, parfois sucré par la présence de raisins secs, comme dans cette recette, forme un mariage parfait avec les fromages affinés.

Ce pain complet est enrichi d'œufs et de lait. Sa pâte doit être moelleuse car il a tendance à sécher. Rappelez-vous aussi que ces pains donnent de meilleurs résultats si on les maintient, depuis le mélange jusqu'à la dernière levée, à température chaude.

## Pour 2 pains ronds

- 450 g de farine complète
- 1 cuil. à café de sel
- 30 g de levure fraîche
- 22-25 cl de lait à 43 °C
- 1 œuf
- 120 g de noix hachées
- 60 g de raisins secs légèrement chauffés
- 1 œuf battu avec 2 cuil. à soupe de lait, pour glacer

**1** Mélangez la farine et le sel dans un grand récipient chauffé. Creusez un puits au centre et émiettez-y la levure. Arrosez avec le lait chaud et mélangez du bout des doigts pour dissoudre la levure, en incorporant un peu de farine. Battez l'œuf et ajoutez-le au mélange. En vous servant de la main comme d'une pelle, ramenez peu à peu la farine vers le centre, en tournant et en mélangeant. Lorsque la pâte se détache des parois du récipient, retournez-la sur le plan de travail fariné et pétrissez-la pendant 8 min.

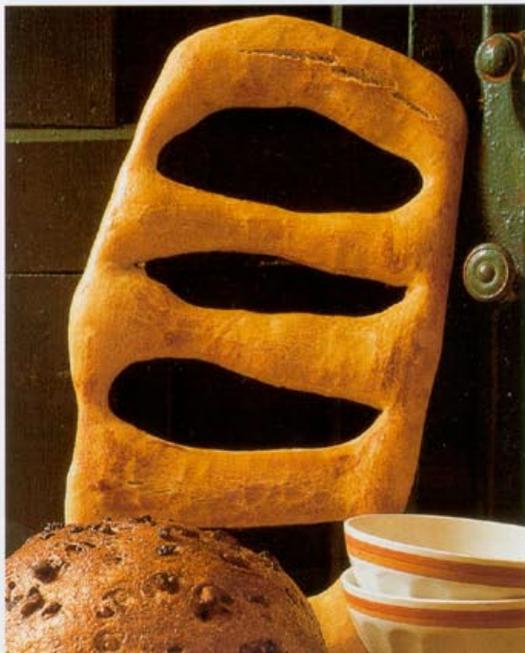
**2** Abaissez la pâte sur un plan de travail et parsemez-la des noix et des raisins secs. Enfoncez-les dans la pâte, puis roulez celle-ci en boule. Placez-la dans un saladier et couvrez-la d'un film alimentaire huilé. Laissez-la lever dans un endroit chaud (26 °C) pendant 1 h 30 environ : elle doit doubler de volume.

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, écrasez-la doucement avec le poing et partagez-la en 2 parts égales. Roulez-les délicatement en boules. Posez-les sur des plaques de cuisson chaudes et huilées et couvrez-les d'un film alimentaire huilé. Laissez lever au chaud, entre 26 à 29 °C, à l'abri des courants d'air. Faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**4** Lorsque les pains sont prêts, leur surface ne doit pas remonter si vous la pressez avec un doigt fariné. Badigeonnez-les avec le glaçage et faites-les cuire au four 35 min environ, en changeant la position des plaques dans le four à mi-cuisson. Laissez refroidir sur des grilles.

En haut : une fougasse

Au-dessous : un pain aux noix



# FOUGASSE /



Aussi appelées *fouaces*, et *focaccia* en italien, ces pains tirent leur nom du mot latin *focus*, qui signifie « foyer ». Ils sont en effet mis à cuire sur la sole du four, une fois les braises ôtées, quand la température est trop élevée pour qu'on puisse y cuire des pains classiques sans brûler leur croûte. La fougasse sert donc, en quelque sorte, de test au boulanger professionnel.

Pour renforcer son caractère, on utilise pour la fermentation un morceau de pâte mûrie d'une fournée précédente, et qui n'est pas nécessairement de la fougasse.

## Pour 2 pains

- 225 g de pâte mûrie de la fournée précédente
- 7 g de levure fraîche
- 25 cl d'eau tiède
- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 1 œuf battu avec 2 cuil. à soupe de lait, pour glacer

1 Mettez la pâte mûrie dans un grand récipient, émiettez-y la levure et versez-y l'eau. Écrasez la pâte avec les doigts, jusqu'à l'obtention d'un liquide épais. Mélangez la farine et le sel. Incorporez poignée par poignée au liquide, en battant vigoureusement. Malaxe pour former une pâte, puis placez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 6 min. Laissez doubler de volume à 26 °C dans un saladier couvert d'un film alimentaire (1 h 30 environ).

2 Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, partagez-la en 2 morceaux et roulez-les en boules. Aplatissez ces dernières avec la paume des mains et ramenez les extrémités vers le centre, comme pour plier une lettre en trois. Soudez la jointure du tranchant de la main. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez reposer 10 min.

3 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie légèrement fariné, abaissez les morceaux de pâte en rectangles de

25 x 15 cm et 1 cm d'épaisseur environ. Si vous avez du mal à abaisser la pâte, n'insistez pas, laissez-la reposer un moment avant de faire un nouvel essai.

4 Avec le tranchant d'une spatule métallique ou un couteau à pâtisserie, incisez chaque rectangle de pâte de 4 entailles en diagonale, le plus profondément possible, sans traverser entièrement l'épaisseur. Posez les fougasses sur de grandes plaques de cuisson huilées, en les étirant ou en les tassant pour qu'elles s'adaptent au support. Pour leur garder un côté improvisé, ne leur donnez pas une forme trop régulière.

5 Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever une dernière fois pendant 30 à 40 min. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

6 Badigeonnez les pains du glaçage et faites-les cuire au four pendant 20 min environ, en échangeant la position des plaques à mi-cuisson. Lorsque les fougasses sont cuites, leur fond doit sonner creux. Laissez-les refroidir sur une grille.



*Avec le tranchant d'une spatule métallique, les rectangles de pâte sont incisés d'entailles diagonales traversant presque toute leur épaisseur.*



# PISTOLETS

Le professeur Calvel, le plus grand enseignant français en matière de boulangerie de ce siècle, considérait les pistolets comme l'une des meilleures recettes de pain appartenant à la panoplie d'un mitron. Ils ont plus ou moins survécu à l'assaut de la mécanisation et l'on voit encore ces petites boules, fendues avec le manche d'une cuillère en bois ou le tranchant de la main, chez les boulangers soucieux de tradition.

Les pistolets ne se préparent pas, en principe, avec de la farine complète ou rustique, mais avec une farine de blé blutée de type 65 d'excellente qualité. On enrichit leur pâte avec du lait en poudre, qui donne du moelleux à la mie et de l'extrait de malt, qui dynamise la levure et forme une croûte couleur de bronze. L'extrait de malt se trouve dans les magasins biologiques et diététiques.

*Avec le tranchant de la main ou le manche d'une cuillère en bois, les petits pains sont pratiquement fendus en deux.*

## Pour 16 pistolets

- 30 cl d'eau
- 1 cuil. à soupe de lait en poudre
- 1 cuil. à café d'extrait de malt
- 10 g de levure fraîche
- 500 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- farine de seigle ou de riz pour poudrer

**1** Mélangez l'eau, le lait en poudre, l'extrait de malt et la levure. Tamisez la farine et le sel dans un saladier, puis creusez un puits au centre. Versez-y le mélange précédent et amalgamez en pâte. Retournez celle-ci sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez-la 8 min. La pâte doit être lisse et ne coller ni au plan de travail ni aux mains. Mettez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez reposer 3 h à température ambiante (21 °C). Placez de nouveau la pâte sur le plan de travail et écrasez-la avec le poing. Laissez-la lever à nouveau pendant 1 h au moins.

**2** Remettez la pâte sur le plan de travail. Divisez-la en 16 morceaux. Roulez-les en boulettes compactes, en pressant avec la paume de la main et en imprimant des mouvements circulaires. Diminuez progressivement la pression en formant une coupe avec la paume de la main, les doigts et le pouce. Dès que les boulettes sont bien rondes, laissez-les reposer 5 min sous un linge.

**3** Fendez les boules de pâte le plus profondément possible, sans détacher les moitiés, avec le manche d'une cuillère en bois poudré de farine de seigle ou de riz. Laissez reposer de nouveau.



**4** Prenez les petits pains l'un après l'autre entre les doigts et les pouces et étirez-les de 3 à 5 cm dans le sens de la longueur. Posez-les sur une plaque de cuisson chaude, huilée. Couvrez-les d'un film alimentaire et laissez-les doubler de volume au chaud (26 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**5** Faites cuire les pistolets 15 min environ dans la partie supérieure du four, en pulvérisant de l'eau sur les parois pendant les trois premières minutes de cuisson. Laissez refroidir sur une grille.

# PAIN POLKA

Ce pain rustique présente une croûte épaisse si profondément entaillée avant la cuisson que l'on peut en détacher des morceaux avec les doigts plus aisément que le découper en tranches. On le prépare avec de la pâte fermentée d'une fournée précédente, conservée éventuellement au réfrigérateur. Mais il est peut-être plus simple de confectionner un pain la veille, dont vous garderez un morceau de pâte pour votre pain polka.

## Pour 1 gros pain

- 375 g de pâte fermentée
- 15 g de levure fraîche
- 30-35 cl d'eau à 26 °C
- 650 g de farine de blé blutée de type 65
- 15 g de sel

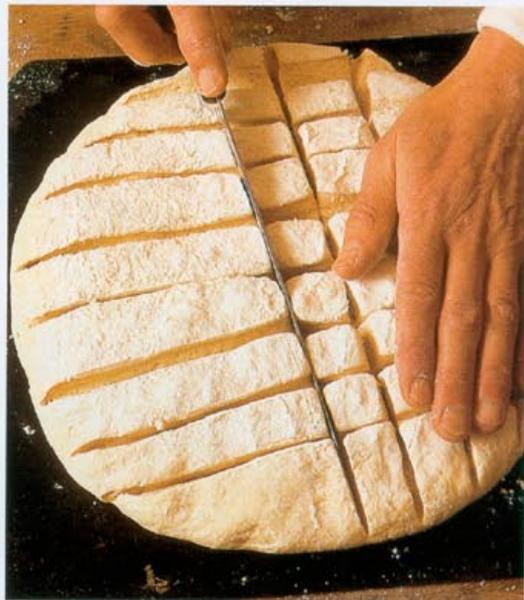
1 Mettez la pâte fermentée dans un saladier, émiettez-y la levure et versez-y l'eau. Écrasez le mélange du bout des doigts, jusqu'à ce que vous obteniez un liquide épais avec de petits grumeaux. Ajoutez ensuite la farine et le sel tamisés, poignée par poignée, sans cesser de malaxer vigoureusement à la main, jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée. Placez alors la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 8 min. Mettez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (2 h environ) dans un endroit chaud (24 °C).

2 Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, prélevez-en 375 g et réservez pour un prochain pain polka. Faites retomber la pâte avec le poing et roulez-la en boule. Disposez-la sur une plaque de cuisson chaude et huilée, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez lever à l'abri des courants d'air, à 26 °C environ, jusqu'à ce que le pain double de volume (1 h 30 environ).

3 Faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8. Farinez le dessus du pain et aplatissez-le délicatement, mais fermement, avec les mains pour réduire son épaisseur à deux doigts environ. Entaillez-le ensuite avec un grand couteau très effilé en formant un quadrillage serré. Les incisions doivent arriver à 1 cm environ du fond du pain. Laissez reposer 20 min.

4 Faites cuire le pain au four de 25 à 30 min, en y pulvérisant de l'eau deux ou trois fois au cours des cinq premières minutes. Laissez refroidir sur une grille.

*À l'aide d'un couteau ou d'une lame effilée, le pain est quadrillé d'incisions, en tranchant jusqu'à 1 cm du fond.*





# PAIN D'ÉPICE

Dans toute l'Europe du Nord, la célébration des fêtes s'est toujours accompagnée de biscuits ou de pains aux épices. Chaque ville possède sa propre recette, distincte des autres par les formes et les ingrédients employés.

Aux Pays-Bas, en Allemagne et en Angleterre, on rencontre encore des spécialistes de pains au gingembre, mais la spécialité française est différente, avec son parfum de miel mêlé à l'amertume des zestes et au piquant des épices.

Le pain d'épice provient sans doute, à l'origine, des régions du Nord et de l'Est. Selon les cités, il connaît des variantes particulières. Dans certains cas, c'est un pain lourd qui contient des fruits confits et des amandes effilées, mais le pain présenté ici offre une texture plus homogène, même s'il dégage à la cuisson des parfums corsés. Nous avons choisi de le réaliser avec de la farine complète, qui lui donne une texture légèrement sablée.

## Pour 1 pain

- 25 cl de miel liquide non chauffé
- 225 g de farine de seigle complète
- 30 g de sucre en poudre blanc
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 1/4 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 30 g de poudre d'amande
- 2 morceaux de gingembre
- 2 cuil. à café de graines de fenouil
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 12 clous de girofle, moulus
- le zeste râpé de 1/2 orange
- le zeste râpé de 1/2 citron
- un peu de lait et de sucre cuits en sirop pour glacer

1 Mettez la farine dans un saladier et versez-y le miel liquide. Mélangez avec une cuillère en bois. Couvrez et laissez reposer 1 h pour que le seigle absorbe le miel.

2 Faites chauffer le four à 180 °C, thermostat 4. Ajoutez le reste des ingrédients dans le saladier, à l'exception du glaçage. Mélangez vigoureusement pour former une pâte homogène et collante. Déposez-la sur le plan de travail et pétrissez-la de 5 à 10 min, en vous passant les mains sous l'eau à plusieurs reprises.

3 Versez la pâte dans un moule rectangulaire d'une contenance de 1 kg, largement graissé ou à revêtement antiadhésif. Tassez pour bien emplir jusque dans les coins, avec les mains mouillées ou à l'aide d'une spatule en plastique plongée dans de l'eau.

4 Faites cuire le pain à mi-hauteur du four pendant 35 min environ : une aiguille plongée au centre doit en ressortir propre et sèche. Après la cuisson, le pain présente souvent des craquelures dont il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Badigeonnez-le de glaçage et glissez-le au four de 1 à 2 min, afin de solidifier ce glaçage.

5 Laissez le pain reposer quelques minutes dans son moule, puis démoulez-le sur une grille. Le pain d'épice se conserve très bien. Dans la mesure où il est à base de seigle, mieux vaut le laisser reposer 1 ou 2 jours avant de le couper en tranches fines et de le servir avec du beurre.

**Variante :** Bien que la recette traditionnelle utilise de la farine de seigle, vous pouvez la remplacer par de la farine de blé. Dans ce cas, vous pouvez servir le pain dès qu'il est froid.

# PAIN DE MIE

Ce pain où la mie domine très largement fut à l'origine conçu pour répondre à la demande des touristes britanniques ou américains qui n'appréciaient pas la croûte des pains français, pas plus que leur rusticité ou leur saveur prononcée. Cela remonte au début de ce siècle. Les Français sont aujourd'hui les premiers à apprécier ce pain pour préparer de délicats sandwiches et canapés.

Pour obtenir une croûte aussi fine et tendre que possible, on fait cuire le pain dans un récipient couvert, selon une méthode également employée en Écosse et en Angleterre. Pour éviter les frais d'un moule spécial, utilisez un moule à pain ordinaire recouvert de papier sulfurisé graissé et posez sur le tout un poids de 2 kg. Vous pouvez également vous servir d'un moule à pudding, si par hasard vous en avez un dans un placard.

## Pour 1 pain

- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 1/2 cuil. à café de sel
- 15 g de levure fraîche
- 1/2 cuil. à café d'extrait de malt
- 30 cl de lait chaud
- 30 g de beurre

1 Tamisez la farine et le sel dans un saladier et creusez un puits au centre. Émiettez-y la levure, ajoutez-y l'extrait de malt et le lait, puis le beurre coupé en fines lamelles. Mélangez le contenu du puits du bout des doigts pour dissoudre la levure, puis incorporez peu à peu la farine. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois du récipient. Déposez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 8 min. Laissez la pâte reposer 2 h 30 environ dans un saladier couvert d'un film alimentaire, à température ambiante (21 °C). Écrasez-la ensuite avec le poing et laissez-la lever encore 1 h.

2 Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. et roulez-la en boule. Couvrez-la d'un linge et laissez-la reposer 5 min. Aplatissez alors la boule avec les mains, puis roulez-la en un cylindre pouvant s'adapter à un moule de 33 cm de long, 10 cm de large et 9 cm de hauteur. Graissez largement ce dernier s'il n'a pas de revêtement antiadhésif.

3 La pâte doit emplir un tiers environ du moule. Laissez-la lever, couverte d'un film alimentaire huilé, jusqu'à ce qu'elle atteigne les trois quarts de la hauteur. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

4 Couvrez avec du papier sulfurisé, ajoutez un poids de 2 kg et glissez aussitôt au four. Faites cuire 20 min. Retirez poids et papier, puis poursuivez la cuisson 15 min. Même si la croûte n'est pas dure, le pain doit sonner creux. Laissez-le refroidir sur une grille.

*Note* : si vous ne tenez pas spécialement aux tranches carrées, moulez simplement la pâte en forme de pain, puis badigeonnez-la d'œuf battu et faites-la cuire comme dans la recette normale.

En haut : pain de mie

Au-dessous : pain d'épice







# LES PAINS D'ITALIE

À l'époque où Rome dominait le monde, la Sicile faisait office de grenier de l'Empire. « Du pain et des jeux » suffisaient au bonheur des foules et les empereurs veillaient à ce qu'il s'agisse de bon pain de froment, non de pain d'orge comme on en donnait aux esclaves et aux prisonniers. L'Italie n'a jamais interrompu son histoire d'amour avec le pain, bien qu'elle ait souffert de l'industrialisation et de la production de masse. Aujourd'hui, les produits régionaux sont de nouveau à la mode et la boulangerie de qualité reprend ses droits.

Pour tout le monde, si un ingrédient caractérise idéalement le pain italien, c'est bien l'huile d'olive. Elle n'entre pas dans la composition des pains industriels, mais enrichit et attendrit la mie de la focaccia et de la ciabatta, deux des réussites de la boulangerie italienne contemporaine.

On apprécie aussi les pains italiens pour leur simplicité rustique : la texture aérée et élastique des pane pugliese, la densité du pain de seigle des montagnes du Nord, du côté de Balzano (où le blé ne pousse pas facilement), ou la saveur intense du pain aux olives des plantations proches de la mer Ligurienne, près de Gênes. Enfin, qui n'a pas grignoté avec plaisir quelques grissini en attendant son repas ?

Dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant du milieu : focaccia, grissins, pain de seigle d'Italie du Nord, pain de Toscane sans sel, petits pains aux olives, pain de campagne.

# CIABATTA

La pâte et la méthode utilisées pour ce pain viennent du nord de l'Italie, plus précisément des environs de la ville de Côme, sur la rive du grand lac alpin. Le voyage qu'il représente sur le plan de l'esprit et des procédés technologiques dépasse sûrement la distance en kilomètres qu'il a parcourue pour arriver dans nos pays. Les Britanniques l'apprécient tout particulièrement pour sa mie que l'huile d'olive transforme en gâteau et pour sa croûte tendre et savoureuse.

Ce n'est pas un pain facile à confectionner chez soi, en raison, d'une part, de la nature de nos fours domestiques, d'autre part de l'effort et de l'habileté de professionnel que nécessitent sa pâte mouillée, difficile à travailler.

Le ciabatta provoque une envie presque irrésistible d'y ajouter plus de farine, alors que la nature du pain en serait altérée. Le pétrissage de la pâte s'effectue non sur le plan de travail mais dans un saladier, ce qui permet de résister à la tentation. Malheureusement, les différentes farines réclamant des quantités d'eau différentes, aucune recette ne peut être vraiment précise. Pourtant, si tenté que vous soyez de modifier celle que nous vous donnons, suivez-la scrupuleusement.

La farine dont nous nous servons est une farine boulangère de type 65 de très bonne qualité, les farines de type 55 étant plutôt destinées aux usages culinaires habituels.

Un pain ciabatta préparé suivant cette recette a des chances d'être meilleur qu'un pain vendu dans le commerce dans la mesure où il se fait à partir de biga, levain italien que l'on fait mûrir une douzaine d'heures au moins. L'huile d'olive joue également un rôle important : elle doit être très fraîche, légère et fruitée.

*Pour égaliser les bords, la pâte est façonnée en une forme oblongue de 30 x 15 cm, à l'aide d'une spatule ou avec les mains farinées.*

## Pour 1 pain

- 225 g de biga (voir la recette page 17)
- 15 g de levure fraîche
- 20 cl d'eau chaude
- 300 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à café de lait en poudre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 Mettez le biga dans un grand récipient. Émiettez-y la levure. Ajoutez l'eau et mélangez pour former un liquide épais, en écrasant la pâte avec les doigts. Mélangez la farine avec le sel et le lait en poudre. Incorporez le mélange au liquide, poignée par poignée, en travaillant sans cesse avec vigueur.

2 Lorsque le mélange est entièrement incorporé, ajoutez l'huile d'olive. Continuez à malaxer par larges mouvements circulaires de la main en coupe, en soulevant la pâte et en l'étirant à chacun de ces mouvements.

3 Même si elle reste détrempée tout le temps que vous la travaillez, la farine absorbe peu à peu l'humidité et acquiert de plus en plus la consistance d'une pâte ordinaire.



4 Transformez ensuite vos mouvements pour arriver à une sorte de pétrissage : roulez la pâte pour la ramener vers le centre, puis enfoncez-y vigoureusement le poing. Pour le mélange et le pétrissage, prévoyez un millier de mouvements... et quelques pauses pour reposer vos mains.

5 Déposez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la lever 2 h 30 environ dans un endroit chaud (26 °C). Elle doit gonfler de façon considérable, mais garder une consistance qui vous dissuadera de la mettre en forme sur le plan de travail.

6 Pour la cuisson, le plus simple est d'utiliser une plaque de cuisson avec des bords, chauffée et largement farinée. Versez la pâte au centre, puis, à l'aide d'une spatule large ou des mains farinées, étalez-la en forme oblongue de 30 x 15 cm environ.

7 Poudrez la surface du pain de farine, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever une dernière fois à 26 °C pendant 45 min environ, afin que la pâte gonfle et s'étale. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

8 Faites cuire le pain 20 ou 25 min à mi-hauteur du four. Laissez-le refroidir sur une grille.



# FOCACCIA

Bien que la pizza soit le produit de boulangerie italienne le plus apprécié, la focaccia représente une sérieuse rivale. Toutes deux étaient à l'origine mises à cuire sur la sole du four avant la cuisson des gros pains. Vous trouverez la recette de la version française de la focaccia, la fougasse, page 35.

Elle était jadis le « hors-d'œuvre » du boulanger. Il la glissait, aussitôt les braises retirées, dans le four où elle cuisait rapidement. Pendant ce temps, la température de ce dernier se stabilisait suffisamment pour permettre d'y cuire les gros pains pendant 1 ou 2 h, sans risque de les faire brûler. Autrefois, les pains étaient souvent grillés, ce qui correspondait au goût de certains qui demandaient au boulanger de placer leur pain au bord du four, à l'endroit le plus chaud, de façon à obtenir une croûte bien brune.

## Pour 2 pains

- 30 g de levure fraîche
- 30 cl d'eau chaude
- 6 cl de vin blanc
- 600 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- gros sel et huile d'olive extra-vierge pour badigeonner

*Des creux sont pratiqués dans toute la focaccia avec le bout des doigts, en allant presque jusqu'au fond du pain.*

**1** Délayez la levure dans l'eau et le vin blanc. Mélangez la farine et le sel dans un grand saladier. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée. Malaxez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du récipient. Incorporez-y l'huile sans cesser de mélanger.

**2** Retournez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min. La pâte est collante : détachez-la fréquemment de vos mains avec une spatule mouillée. Ajoutez le moins de farine possible pendant le travail de la pâte. Mettez celle-ci dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h-1 h 30) dans un endroit chaud (26 °C).

**3** Retournez à nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, divisez-la en deux et roulez en boules. Aplatissez-les, puis étalez-les, avec le plat de la main, en disques de 25 cm de diamètre environ. Si la pâte résiste, laissez-la reposer quelques minutes sous un film alimentaire huilé. Disposez les disques dans des moules à pizzas largement graissés.

**4** Recouvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 30 min dans un endroit chaud (26 °C). Retirez le film, puis enfoncez les doigts dans les disques de pâte, presque jusqu'à leur base (voir photo ci-dessous). Couvrez avec le film huilé et laissez reposer 2 h au maximum. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**5** Parsemez la surface des pains de gros sel. Versez de l'huile dans les creux. Faites cuire au four 20 ou 25 min, en y pulvérisant de l'eau trois fois au cours des cinq premières minutes de cuisson. Si vous utilisez deux plaques de cuisson, alternez leur position à mi-cuisson. À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille.





# PAIN DE CAMPAGNE

## *Pan pugliese*

Ce savoureux pain de campagne provient des Pouilles, région du « talon » de la botte italienne. Il tire son moelleux de l'huile d'olive, son arôme du biga et possède une croûte épaisse. Les femmes de fermiers avaient coutume de l'apporter à cuire chez le boulanger du village enveloppé dans un panier tapissé d'un linge où il subissait une manipulation délicate avant d'être mis au four. S'agissant d'un pain mou, il est plus prudent soit de le démouler avec précaution du panier de levée, soit de le faire lever directement sur une plaque de cuisson chaude et huilée. Dans ce dernier cas, il s'étalera de façon spectaculaire et sa dernière levée devra être protégée au maximum des courants d'air et des écarts de température, mais le résultat final n'en sera pas moins un vrai délice.

*Pour la faire retomber sur le plan de travail légèrement fariné, la pâte reçoit un coup sec du poing, puis elle est roulée en boule.*

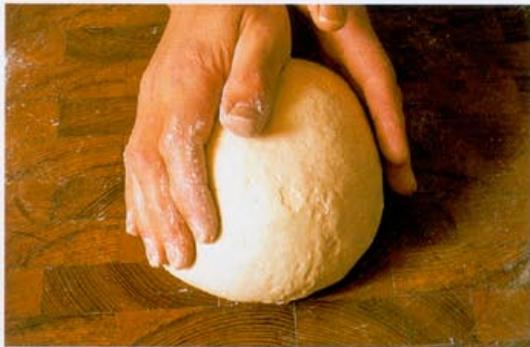
### *Pour 1 gros pain*

- 200 g de biga (voir la recette page 17)
- 30 cl d'eau tiède
- 15 g de levure fraîche
- 2 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de farine de blé de type 80 ou 250 g de farine ordinaire de type 55 et 250 g de farine de blé complète

**1** Mélangez le biga, l'eau, la levure et le sel dans un saladier. Faites dissoudre le biga en l'écrasant avec les doigts. Ajoutez l'huile d'olive, puis progressivement la farine, en battant sans cesse, pour obtenir une pâte assez élastique. Retournez-la sur un plan de travail fariné. Pétrissez 10 min : la pâte d'abord très molle devient plus ferme à mesure que vous la travaillez. Placez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez lever dans un endroit chaud (24 °C), jusqu'à ce qu'elle triple presque de volume (2 h environ).

**2** Retournez de nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, faites-la retomber avec le poing et

roulez-la en boule. Pour la dernière levée, posez-la à l'envers dans un panier tapissé d'un linge fariné ou à l'endroit sur la plaque de cuisson chauffée et huilée. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h-1 h 30). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8. Posez au fond un grand plat à rôtir ou une lèche-frite.



**3** Farinez légèrement le pain et, si vous ne souhaitez pas qu'il se craquelle spontanément à la cuisson, entaillez-le d'incisions en quadrillage. Glissez-le dans le four et versez un peu d'eau dans le plat ou la lèche-frite chauds, en veillant à ce qu'elle ne se transforme pas aussitôt en vapeur brûlante. Si la dernière levée s'est faite dans un panier, prévoyez de placer la plaque de cuisson au four pendant qu'il chauffe. Faites-y délicatement glisser le pain.

**4** Faites cuire le pain dans la partie supérieure du four pendant 30 à 40 min. Si votre four chauffe très fort, réduisez sa température à 220 °C, thermostat 7, au bout de 20 min de cuisson pour éviter de faire brûler la croûte. Le pain est cuit s'il sonne creux lorsqu'on le frappe légèrement. Laissez-le refroidir sur une grille.



# PAIN AUX OLIVES

La popularité de ce pain dépasse aujourd'hui les régions de production des olives. Il faut dire que sa saveur évoque superbement les chaudes soirées méditerranéennes.

## Pour 1 pain ou 6 petits pains

- 350 g de farine de blé blutée de type 65
- 1/2 cuil. à café de sel
- 15 g de levure fraîche
- 15 cl d'eau tiède
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 175 g d'olives (noires, ou vertes et noires à parts égales)

À gauche : petits pains aux olives  
À droite : pain de seigle d'Italie du Nord



**1** Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Creusez un puits au centre et émiettez-y la levure. Ajoutez l'eau et mélangez avec les doigts, jusqu'à l'obtention d'une crème. Versez l'huile d'olive et malaxez en incorporant peu à peu la farine. Procédez d'un geste vigoureux pour finalement arriver à une sorte de pétrissage : ramenez la pâte vers le centre, d'un geste circulaire, avec la main en coupe, puis enfoncez-y énergiquement le pouce. Renouvelez cent fois ce mouvement, puis couvrez la pâte et laissez-la reposer 15 min.

**2** Pendant ce temps, dénoyautez et hachez les olives. Parsemez-en la pâte et malaxez dans le saladier. Retournez la pâte sur un plan de travail, puis pétrissez-la pour bien répartir les olives. Déposez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h 30) dans un endroit chaud (24 °C).

**3** Retournez de nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, faites-la retomber légèrement et façonnez-la en pain unique (rond ou ovale) ou en 6 petits pains, directement sur la plaque de cuisson chauffée et huilée. Pour obtenir un ovale, aplatissez la pâte en cercle, repliez en deux pour former une demi-lune, soudez les bords, puis roulez vers vous, à partir du centre, en pinçant la soudure avec le tranchant des mains à chaque tour. Le rouleau achevé, pincez la jointure pour la souder. Roulez enfin délicatement la pâte sous la paume des mains pour égaliser sa forme.

**4** Couvrez de film alimentaire huilé et laissez lever à 26 °C pendant 1 h 30 environ. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7. Badigeonnez le pain d'huile d'olive et, si vous faites un seul pain, pratiquez 3 incisions diagonales. Faites cuire au four 35 ou 40 min pour un gros pain, 15 min pour les petits. Laissez refroidir sur une grille.

# PAIN DE SEIGLE D'ITALIE DU NORD



Dans les montagnes du nord de l'Italie, le blé y poussant aussi mal que dans les autres hautes terres d'Europe, on a consommé pendant des siècles des pains à base d'autres céréales – du seigle, particulièrement. Dans les régions autrefois soumises à l'influence de l'Autriche et de l'Allemagne, comme le Tyrol italien, les traditions boulangères rappellent celles d'Europe centrale.

Cette recette, mélange de farine de seigle et de blé, figure dans un livre de Carol Field, *Le Boulanger italien*. Préparé avec de la levure et non avec du levain, le pain acquiert de la légèreté grâce au gluten du blé. Il se prépare à partir de biga qui lui confère sa saveur délicate.

## Pour 1 gros pain

- 175 g de biga (voir la recette page 17)
- 15 g de levure fraîche
- 35 cl d'eau chaude
- 450 g de farine de seigle complète
- 225 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à café de graines de carvi écrasées

**1** Mettez la biga dans un saladier et émiettez-y la levure. Délayez dans l'eau en écrasant le biga entre les doigts.

**2** Mélangez les farines, le sel et le carvi. Incorporez-les peu à peu au contenu du saladier, en malaxant sans cesse pour former une pâte. Retournez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau chaude ou travaillez en vous mouillant régulièrement les mains. Nettoyez-les souvent, ainsi que le plan de travail, car la pâte au seigle est collante.

**3** Déposez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (2 h environ) dans un endroit chaud (29 °C).

**4** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et faites-la retomber avec le poing. Roulez-la en boule, aplatissez-la en disque avec la main, puis ramenez les bords droit et gauche vers le centre, bord à bord. Roulez ce rectangle en long cylindre. Pincez la jointure pour la souder.

**5** Mettez la pâte dans un panier fariné, suturez vers le haut, ou posez-la, suturez vers le bas, sur une plaque de cuisson chauffée et huilée. Couvrez d'un film alimentaire. Laissez lever de 1 h à 1 h 30 dans un endroit chaud (29 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**6** Piquez la ligne médiane du pain quatre ou cinq fois avec une aiguille pour permettre au pain de gonfler. Si la dernière levée s'est faite dans un panier, prévoyez de placer une plaque de cuisson huilée dans le four au moment de le faire chauffer. Au moment de la cuisson, faites-y glisser le pain en le retournant.

**7** Faites cuire le pain pendant 20 min, en le pulvérisant d'eau trois fois au cours des cinq premières minutes. Réduisez ensuite la température à 200 °C, thermostat 6 et faites encore cuire 20 ou 30 min. Quand le dessous du pain sonne creux, laissez-le refroidir sur une grille.

# PAIN DE TOSCANE SANS SEL

Ce pain extrêmement populaire constitue un paradoxe, si l'on songe que la plupart des recettes conseillent d'ajouter une pincée de sel pour renforcer la saveur des préparations. Un pain sans un grain de sel est comme muet, même si le cas se produisait souvent à l'époque où cet ingrédient posait des problèmes de transport et où il faisait l'objet de lourdes taxes. Les Français trouvaient le pain anglais trop salé et que cela masquait le goût naturel de la farine.

Le sel a sûrement son utilité, en particulier pour les pains à la levure. Bien qu'il puisse nuire aux levures, et même, au-delà d'une certaine quantité, les tuer, il rend la pâte plus ferme et élastique alors que la levure amollit la farine.

*Pour préparer la pâte fermentée, il faut arroser la farine avec de l'eau bouillante, bien la mélanger, puis la laisser reposer toute la nuit.*



Le pain de Toscane sans sel échappe à la fadeur en accompagnant les aliments salés, comme les jambons fumés, les salamis ou les anchois. Avec sa texture aérée et son caractère rustique, il est aussi présentable que délicieux.

Pour ce pain, préparez la pâte fermentée la veille de la cuisson.

## Pour 1 pain

Pâte fermentée

- 20 cl d'eau bouillante
- 120 g de farine de blé blutée de type 65

Pâte

- 20 cl d'eau chaude
- 15 g de levure fraîche
- 450 g de farine de blé blutée de type 65

**1** Préparez la pâte fermentée : mélangez l'eau bouillante et la farine dans un saladier. Laissez reposer toute la nuit.

**2** Le lendemain, préparez la pâte : versez l'eau chaude dans la pâte fermentée, émiettez-y la levure et mélangez soigneusement. Incorporez la farine, amalgamez rapidement, puis pétrissez énergiquement dans le saladier pendant 5 min, en vous rinçant souvent les mains. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer dans un endroit chaud (26 °C), jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

**3** Retournez la pâte sur un plan de travail largement fariné. Roulez-la rapidement en boule, puis posez-la sur une plaque de cuisson carrée de 30 cm de côté généreusement farinée, jointure vers le haut. Couvrez d'un film alimentaire huilé. Laissez de nouveau doubler de volume.

**4** Pendant ce temps, huilez et faites chauffer une plaque de cuisson identique. Posez-la délicatement sur le pain levé de façon à l'aplatir, puis retournez l'ensemble : la face lisse et farinée se trouve à présent au-dessus. Laissez reposer 20 min. Faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**5** Incisez la surface du pain ou laissez-le craqueler naturellement à la cuisson. Faites cuire 35 min environ pour obtenir un pain doré. Laissez refroidir sur une grille.



# GRESSINS

*Grissini*

Les gressins faits à la maison font honte aux produits industriels tant ils ont de goût. Avant le repas, ils constituent un plaisir rare pour les doigts autant que pour le palais. « Ils rendent plaisant un bruit fait avec les dents », commenta un écrivain du XIX<sup>e</sup> siècle lorsqu'il les découvrit dans le Piémont, leur région d'origine.

## *Pour 15 gressins*

- 15 g de levure fraîche
- 25 cl d'eau tiède
- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- graines de sésame ou de pavot pour décorer (facultatif)



Ci-dessus : les morceaux de pâte sont soulevés et étirés pour en faire de longs bâtonnets. Ils sont ensuite placés sur une plaque de cuisson chauffée et graissée.

**1** Délayez la levure dans l'eau. Mélangez la farine et le sel dans un grand saladier et creusez un puits au centre. Versez-y la levure délayée, puis l'huile d'olive. Mélangez pour amalgamer. Retournez sur un plan de travail fariné et pétrissez 10 min environ pour obtenir une pâte molle.

**2** Sur une planche farinée, façonnez la pâte en un rectangle de 30 x 10 cm. Couvrez d'un film alimentaire. Laissez doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (29 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

**3** Laissez la pâte levée telle quelle ou badigeonnez-la légèrement d'eau et parsemez-la éventuellement de graines de sésame ou de pavot. Découpez le rectangle de pâte en trois morceaux, dans la diagonale, puis taillez chaque morceau en cinq rectangles étroits. Roulez délicatement sous la paume des mains pour étirer en longs bâtons : le pâte est si molle qu'elle s'étale presque d'elle-même. Allongez délicatement les bâtonnets sur une plaque de cuisson chaude et huilée.

**4** Glissez au four pour 15 ou 20 min. Si vous utilisez deux plaques de cuisson, alternez leur position à mi-cuisson. Laissez refroidir sur une grille.

**Variante :** vous pouvez accélérer la levée de la pâte en y incorporant 1 cuillerée à café d'extrait de malt pendant le premier mélange. Cette pâte fait aussi un excellent pain, léger, fondant, à la croûte très fine et croustillante. Versez-la dans un moule, laissez lever 40 min, puis glacez la surface avec de l'œuf battu dans du lait, et faites cuire à four chaud.



Olio  
Extra  
No. 1





# LES PAINS DE GRANDE-BRETAGNE

La Grande-Bretagne réserve dans le domaine des pains plus de surprises agréables qu'on ne pourrait l'imaginer. À une époque, tout le monde semblait se résigner à ne consommer que des produits industriels insipides et spongieux. Et puis, certains réalisèrent que des recettes différentes et des méthodes plus complexes pouvaient produire un pain plus agréable.

La levure a constitué pendant des siècles le nerf de la boulangerie britannique. Puis les fermentations au levain ont disparu. Jadis, les boulangers prenaient soin d'employer peu de levure et de faire longuement fermenter leurs pâtes, ce qui rehaussait leur saveur. Mais ce travail a lui aussi été abandonné au profit de pains lourds en levure, rapides à préparer.

Autrefois, ce qui frappait le plus les étrangers en visite en Grande-Bretagne, c'était le goût pour le pain blanc de toutes les catégories de population, riches ou pauvres. Quant aux habitants des régions situées en altitude, ils étaient bien forcés de se contenter de pains de seigle, d'orge ou d'avoine, cuits sur des plaques et non au four. Un paradoxe veut que la farine brune, méprisée pendant des siècles, soit aujourd'hui considérée comme un produit précieux pour la santé.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir du centre : pain complet, pain de la moisson, pain au safran, pain de campagne, bannock à l'orge, pain fendu moulé et soda bread.

# BANNOCK À L'ORGE



En haut : la pâte est roulée en boule et aplatie à la main pour former un disque de 1 cm environ d'épaisseur, qui est ensuite coupé en quatre.

En bas, à droite : les portions de bannock sont dorées sur un gril chaud pendant 4 ou 5 min sur chaque face.

Le terme bannock englobe toutes sortes de pains plats fabriqués en Écosse, en Irlande et dans le nord de l'Angleterre, régions peu propices à la culture des céréales. Selon les recettes, les céréales utilisées varient, comme pour les pains au blé, mais tous les bannocks ont un point commun : ils ne sont pas levés et on les fait cuire sur une plaque de cuisson.

Moins riches et moins tendres que beaucoup d'autres, ils sont tout aussi délicieux, en particulier servis avec du beurre ou de la confiture. Dans cette recette, le bannock est coupé en morceaux avant sa cuisson. Ces morceaux portent le nom de scones au sens strict, même si ce terme s'applique désormais à des pains sucrés et additionnés de raisins secs.

## Pour 1 bannock

- 120 g de farine d'orge
- 60 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 1 cuil. à café de levure chimique en poudre
- 1/2 cuil. à café de sel
- 15 cl de lait et de yaourt mélangés à parts égales

1 Tamisez les farines, la levure et le sel dans un grand saladier. Versez-y le mélange lait-yaourt. Amalgamez en pâte molle, puis pétrissez-la éventuellement rapidement sur un plan de travail fariné. Roulez-la en boule, puis abaissez-la à la main en un disque de 1,5 cm d'épaisseur au maximum. Coupez-le en quatre.

2 Faites chauffer un gril (ou, à défaut, une poêle à fond épais) à feu doux. Il doit être juste chaud sous la paume de la main.

3 Faites dorer les morceaux de pain 4 ou 5 min de chaque côté. Enveloppez-les ensuite dans un linge pour les empêcher de durcir et consommez-les sans attendre.





# PAIN MOULÉ FENDU



Beaucoup de pains anglais, depuis une trentaine d'années, sont faits à base de pâtes simples prêtes en moins de 2 h. Les méthodes nécessitant plus de temps restent pourtant appréciées : elles permettent au goût de la farine de se développer, nécessitent peu de levure, sont économiques et font des pains qui se conservent bien.

Dans cette recette, on prépare la veille de la cuisson une pâte mollette qui sert de ferment pour la pâte. Les pains sont moulés individuellement. Mais si, lors de la cuisson, on range les moules les uns contre les autres, les pains gonflent beaucoup mieux.

## Pour 4 pains

### Pâte mollette

- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 7 g de levure fraîche
- 25 cl d'eau froide

### Deuxième étape

- 80 cl d'eau tiède
- 4 g de levure fraîche
- 700 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 15 g de sel

### Pâte finale

- 800 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 40 g de sel
- 5-6 cl d'eau tiède

**1** Préparez la pâte mollette : mélangez la farine et le sel dans un récipient de taille moyenne. Creusez un puits au centre et émiettez-y la levure. Arrosez-la avec l'eau et mélangez avec les doigts pour la dissoudre. Ramenez la farine au centre et malaxez énergiquement. Retournez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit ferme et parfaitement lisse. Mettez-la dans un

saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la reposer toute la nuit à température ambiante.

**2** Le lendemain, fragmentez la pâte levée dans un très grand récipient creux. Versez-y l'eau prévue pour la deuxième étape et délayez en un liquide épais et lisse en écrasant avec les doigts. Émiettez la levure au-dessus du mélange, puis ajoutez la farine et le sel prévus, en mélangeant avec vigueur. À ce point, la pâte est détrempée et impossible à pétrir. Battez-la deux cents fois au moins, à la main ou avec une spatule en bois. Couvrez d'un film alimentaire et laissez doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud.

**3** Mélangez la farine et le sel prévus pour la pâte finale. Incorporez-les peu à peu à la pâte fermentée, afin d'obtenir un mélange homogène. Faites disparaître les dernières traces de farine avec un peu d'eau tiède. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois du récipient. Retournez-la sur le plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit souple, mais pas trop humide.

**4** Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud. Placez-la ensuite sur le plan de travail légèrement fariné, partagez-la en quatre et roulez en boules. Façonnez ensuite en cylindres et disposez-les dans 4 moules à pain de 1 kg de contenance chauffés et graissés. Fendez la surface sur toute la longueur, suivant la ligne médiane. Couvrez d'un film alimentaire huilé. Laissez lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte déborde des moules. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**5** Rangez les moules les uns contre les autres dans la partie supérieure du four. Faites cuire 15 ou 20 min, puis réduisez la température à 200 °C, thermostat 6. Prolongez la cuisson de 20 min. Laissez refroidir sur une grille.



# PAIN COMPLET

Dans ce pays où l'ensemble de la population a toujours eu un faible pour le pain blanc, le pain complet passait naguère, comme dans la Rome antique, pour un aliment juste bon pour les ratés et les criminels. Les choses ont bien changé depuis que l'on a découvert les bienfaits du son et constaté l'insipidité du pain blanc industriel.

## Pour 2 pains

- 800 g de farine complète de type 110
- 15 g de sel
- 25 g de levure fraîche
- 50 cl d'eau à 38 °C
- 6 cl d'huile végétale

**1** Faites chauffer le four à température minimale. Passez un grand saladier sous l'eau chaude courante, versez-y la farine et le sel et glissez au four jusqu'à ce que la farine atteigne la température du corps (37 °C environ). Creusez un puits au centre et émiettez-y la levure. Ajoutez-y un tiers de l'eau, mélangez avec un doigt, laissez reposer 3 min, puis versez dans le puits le reste de l'eau et l'huile.

**2** Incorporez la farine en l'amenant peu à peu vers le centre. Quand la pâte est homogène, retournez-la sur un plan de travail fariné. Pétrissez-la jusqu'à ce qu'elle se détache totalement du support et soit très élastique (comptez pour cela entre 8 et 15 min). Remettez la pâte dans le saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume dans un endroit chaud (26 °C).

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail fariné. Faites-la retomber avec le poing et partagez-la en deux. Roulez délicatement en boules et laissez reposer 3 min, le temps de graisser 2 moules rectangulaires de 1 kg de contenance de 11 x 22 x 6 cm ou un moule de 2 kg de 13 x 30 x 10 cm. Façonnez les pains : abaissez-les légèrement et roulez-les, puis déposez-les dans les moules. Si vous utilisez un grand

moule, posez les boules côte à côte : elles se détacheront facilement après la cuisson. Couvrez d'un film alimentaire huilé. Laissez lever dans un endroit chaud (26 °C), jusqu'à ce que la pâte atteigne le haut du moule. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**4** Placez les pains dans la partie supérieure du four. Faites cuire 15 min, en pulvérisant de l'eau deux fois au cours des cinq premières minutes de cuisson. Réduisez alors la température à 200 °C, thermostat 6. Faites encore cuire 15 min. Les pains doivent sonner creux lorsqu'on les frappe légèrement. Si leur croûte n'est pas assez croustillante, remettez-les 10 min au four, hors des moules. Laissez-les refroidir sur une grille.

En haut : pain complet

Au-dessous : pain au safran



# PAIN AU SAFRAN

Cette recette est traditionnellement liée aux Cornouailles. Autrefois, on l'employait dans toutes les zones où l'on produisait les crocus, dont les étamines constituent le safran, jusqu'au sud de l'Angleterre, comme dans d'autres pays. Les cuisiniers du Moyen Âge adoraient sa teinte dorée et sa saveur puissante. À l'époque victorienne, les Cornouailles et le sud-ouest de l'Angleterre devinrent les spécialistes du pain au safran. Il y portait le nom de gâteau, malgré un mode de cuisson et une présentation propres aux pains.

## Pour 2 pains

### Infusion de safran

- 1 g de filaments de safran
- 10 cl d'eau
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre

### Première étape (ferment)

- l'infusion de safran
- 20 cl de lait tiède
- 1/2 cuil. à café de sucre en poudre blanc
- 25 g de levure fraîche
- 60 g de farine de blé blutée de type 65

### Deuxième étape

- 400 g de farine de blé blutée de type 65
- 60 g de sucre en poudre blanc
- 1/2 cuil. à café de sel
- 60 g de beurre
- 1 gros œuf battu
- 1 cuil. à café de jus de citron
- le ferment de la première étape
- 120 g de raisins secs tièdes

### Glaçage

- 60 g de sucre en poudre blanc
- 3 cl d'eau
- quelques gouttes de citron pressé

**1** Préparez l'infusion de safran : versez l'eau dans une casserole, jetez-y le safran et portez à ébullition. Ajoutez le sucre, puis laissez reposer 30 min hors du feu. Portez de nouveau à ébullition, puis laissez tiédir. Passez alors à la première étape : mélangez la préparation safranée avec le lait tiède et le sucre. Incorporez-y la levure, puis la farine. Laissez fermenter 30 min.

**2** Deuxième étape : mélangez dans un saladier la farine, le sucre et le sel. Incorporez-y le beurre du bout des doigts. Ajoutez l'œuf battu et le jus de citron au ferment. Creusez un puits au centre de la farine et versez-y le mélange. Amalgamez en pâte, puis retournez sur un plan de travail fariné. Pétrissez 5 min : la pâte est molle, mais essayez de la travailler en y ajoutant le moins de farine possible. Laissez reposer 15 min. Ajoutez les raisins secs chauffés. Pétrissez pour les incorporer de façon homogène. Remettez la pâte dans le saladier, couvrez hermétiquement d'un film alimentaire huilé et laissez lever dans un endroit chaud (26 °C) pendant 1 h 30 au moins.

**3** Chauffez légèrement et graissez 2 moules de 1 kg de contenance. Placez de nouveau la pâte sur le plan de travail fariné légèrement, faites-la rapidement retomber au poing, et divisez-la en deux. Mettez dans les moules, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 45 min environ dans un endroit chaud : la pâte doit emplir complètement les moules. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**4** Faites cuire les pains 25 min environ à mi-hauteur du four. Ils auront alors une croûte molle, mais doivent sonner creux. Pendant ce temps, préparez le glaçage : mettez dans une casserole le sucre, l'eau et le jus de citron. Portez à ébullition. Badigeonnez les pains avec ce glaçage et laissez-les refroidir sur une grille. Consommez rapidement.

# PAIN DE CAMPAGNE

*La petite boule de pâte est posée sur la grande, en la centrant bien. On creuse ensuite un trou au milieu en y enfonçant le pouce et trois doigts réunis en cône.*

Ce pain de campagne, ultime symbole de l'art traditionnel de la boulangerie anglaise, est l'un des plus difficiles à façonner. La pâte doit être assez ferme pour que la moitié inférieure ne s'effondre pas sous le poids de la moitié supérieure, la jointure devant être sûre mais délicate. Malheureusement, il arrive souvent que la partie supérieure s'écroule. Si cela vous arrivait, consolez-vous en vous disant que le pain n'en sera pas plus mauvais.

## Pour 1 pain

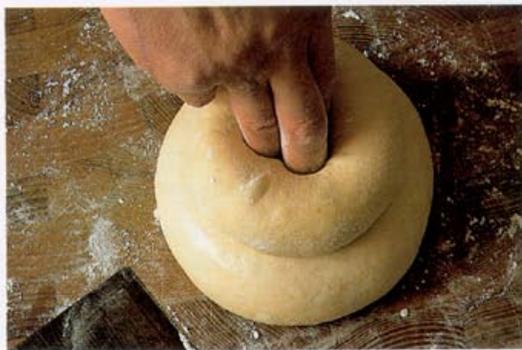
- 300 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 150 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 25 g de levure fraîche
- 20 cl d'eau à 25 °C
- 2 cuil. à café d'huile végétale
- 1 œuf battu pour le glaçage

**1** Tamisez les farines et le sel au-dessus d'un saladier et creusez un puits au centre. Émiettez-y la levure, versez l'eau et délayez avec le doigt. Ajoutez l'huile et amalgamez la pâte. Quand elle se détache des parois du saladier, retournez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

**2** Placez la pâte dans un saladier et couvrez-la d'un film alimentaire huilé. Laissez doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (26 °C). Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et écrasez-la avec le poing. Façonnez 2 boules, l'une avec le tiers de la pâte, l'autre avec les deux tiers. Recouvrez d'un film alimentaire huilé et laissez reposer 5 min.

**3** Abaissez délicatement le dessus de la plus grosse boule de pâte et le dessous de la plus petite. Mouillez le dessous de la petite avec un pinceau trempé dans de l'eau. Posez-la sur la grosse, en la centrant le mieux possible, puis faites un

trou au centre, jusqu'à la base, en vous servant des trois premiers doigts et du pouce réunis en une sorte de cône.



**4** Placez le pain sur une plaque de cuisson farinée et badigeonnez d'œuf battu. Couvrez d'un film alimentaire huilé, puis recouvrez avec un saladier retourné pour éviter la formation d'une pellicule en surface. Laissez lever 40 min environ dans un endroit chaud (26 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

**5** Après la levée, badigeonnez de nouveau d'œuf battu, puis, avec des ciseaux, pratiquez de petites incisions à 5 cm d'intervalle sur tout le contour des parties supérieure et inférieure : le pain gonflera mieux à la cuisson.

**6** Glissez dans la partie inférieure du four, de préférence sous un récipient qui servira de « cloche », assez grand pour permettre au pain de gonfler à son aise. Cela permettra à la fois d'égaliser sa croissance et de former une croûte souple, capable de se développer le plus longtemps possible. Faites cuire 20 min, puis retirez la cloche et prolongez la cuisson de 15 min pour faire dorer la croûte. Laissez refroidir sur une grille.



# PAIN DE LA MOISSON

De tout temps, le pain a représenté beaucoup plus qu'un simple aliment. Symbole de la survie et de la nourriture, il adopte des formes qui lui ajoutent des niveaux de signification plus profonds : ainsi, la tresse de la challah juive, qui rappelle les pains du Temple, ou le pain de Pâques grec en forme de colombe, entre autres. En Angleterre, le pain modelé le plus célèbre est celui de la moisson, porteur d'un message sans équivoque, que l'on expose à l'église pour l'action de grâce. Contrairement aux apparences, il n'est pas difficile à réaliser.

Le pain peut prendre toutes les formes possibles et imaginables. Séché lentement (dans le four réglé au minimum, par exemple), il se conserve pendant plusieurs années. La pâte, dure, nécessite une dernière levée si l'on veut éviter que le pain ne gonfle trop à la cuisson et ne se déforme.

## Pour 1 pain

- 800 g de farine de blé blutée de type 65
- 15 g de sel
- 15 g de levure fraîche
- 40 cl d'eau froide
- 1 œuf battu avec 2 cuil. à soupe de lait pour glacer

1 Mélangez la farine et le sel dans un saladier et creusez un puits au centre. Émiettez-y la levure et délayez-la avec l'eau, du bout des doigts, puis incorporez-y la farine. Quand la pâte se détache du récipient, retournez-la sur un plan de travail fariné. Pétrissez-la 12 min au moins, jusqu'à ce qu'elle soit très homogène. Placez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (24 °C). Déposez-la sur le plan de travail, écrasez-la avec le poing et roulez-la en boule. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez reposer 5 min.

2 Aplatissez la boule de pâte avec la paume de la main, ramenez les côtés droit et gauche vers le centre et pressez avec le tranchant de la main pour souder : vous devez obtenir une sorte de coussin oblong. Farinez le plan de travail. Abaissez la pâte au rouleau en un rectangle de 1,2 cm environ d'épaisseur. Si vous sentez une résistance, laissez-la reposer 5 min pour éviter de la déchirer. Recouvrez-la alors d'un linge pour l'empêcher de sécher.

3 Préparez la base de la gerbe de blé : à l'aide d'un couteau acéré, découpez dans la pâte une forme de gros champignon de Paris (voir la photo). Transférez-la sur une plaque de cuisson graissée de 30 x 45 cm. Piquez toute sa surface avec une fourchette. Badigeonnez-la d'eau.

*Avec un couteau effilé, la pâte est découpée en forme de champignon, aux dimensions de la plaque de cuisson.*





4 Divisez les chutes de pâte en deux parts, dont l'une sera deux fois plus grosse que l'autre. Mettez la petite de côté sous du film alimentaire huilé. Partagez la grosse part en 5 morceaux égaux, puis divisez chacun d'eux en 16, pour obtenir 80 morceaux au total. Roulez-les rapidement entre vos mains pour former de petites saucisses pointues qui figureront les épis de blé. Avec des ciseaux, entaillez-les à deux ou trois reprises d'un côté, une seule fois de l'autre, comme le montre la photo ci-dessous.



5 Disposez ces « épis » sur la partie supérieure du champignon de pâte : une première rangée le long du bord supérieur, puis une deuxième rangée, en intercalant les épis, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le haut du champignon soit recouvert d'épis. Si la base donne des signes de dessèchement, badigeonnez-la de nouveau d'eau.

6 Étalez le reste de la pâte en rectangle ayant les dimensions approximatives de la partie inférieure du champignon de pâte. Taillez-le en 20 ou 30 lanières fines. Roulez-les délicatement. Mettez-en 3 de côté. Collez le reste des lanières sur la base du champignon, les unes contre les



autres, en travaillant vers le centre, pour figurer les tiges. Nantez lâchement les 3 lanières mises de côté. Placez cette tresse à la jointure des épis et des tiges de pâte.

7 Badigeonnez tout le pain de glaçage. Couvrez avec du film plastique huilé, sans appuyer et laissez lever à l'abri de tout courant d'air. Veillez à ce que le pain ne soit ni trop, ni insuffisamment levé au moment de le mettre à cuire, de façon qu'il garde sa forme intacte. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220°, thermostat 7.

8 Badigeonnez de nouveau le pain de glaçage, juste avant de le mettre au four. Procédez avec soin pour obtenir une croûte uniformément dorée. Faites cuire 20 min, puis réduisez la température à 190 °C, thermostat 5, et laissez cuire encore 20 min. Lorsqu'il est cuit, le pain doit sonner creux. Laissez-le refroidir sur une grille.

**Note** : si votre four ne peut pas contenir un pain aussi grand, adaptez la taille de la gerbe de blé à ses dimensions, et faites cuire le reste de la pâte sous forme de pain ordinaire.

À gauche : la plus grosse chute de pâte est divisé en 5, puis chaque pièce est retaillée en 16 morceaux. Ces derniers sont ensuite roulés entre les paumes des mains pour figurer les épis, en faisant des entailles avec des ciseaux effilés.

En haut, à droite : le reste de la pâte est façonnée en 20 ou 30 longs cordons que l'on fixe sur la base du champignon pour représenter les tiges, en travaillant vers le centre.

# PETITS PAINS ÉCOSSAIS

En Écosse, on trouve ces petits pains – appelés « baps » – dans les boulangeries toute la matinée, jusqu'à l'heure du déjeuner. Ils ont une mie légère comme l'air et une croûte extraordinairement moelleuse.

Les baps atteignent la perfection consommés tout chauds sortis du four, mais ils se réchauffent très bien, à four doux ou fendus en deux et grillés. Ils s'accommodent de multiples garnitures salées et sucrées.

## Pour 8 baps

- 30 g de levure fraîche
- 35 cl de lait et d'eau tièdes mélangés à parts égales
- 450 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 2 cuil. à café de sel
- lait pour glacer et farine pour poudrer

**1** Délayez la levure dans le mélange lait-eau. Tamisez la farine et le sel au-dessus d'un grand saladier. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée. Mélangez du bout des doigts avec très peu de farine.

**2** Amalgamez dans le récipient, puis couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud.

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail fariné et divisez-la en 8 parts égales. Roulez en boules, couvrez et laissez reposer quelques minutes.

**4** À l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné, abaissez délicatement les boules de pâte en disques de 10 cm de diamètre. Roulez soigneusement jusqu'au bord, de façon à expulser les bulles d'air.

**5** Disposez les disques de pâte sur une plaque de cuisson graissée et farinée, en laissant assez d'espace entre eux pour leur permettre de s'étaler et de gonfler. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 30 min environ dans un

endroit chaud : les pains doivent être bien gonflés. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**6** Badigeonnez de lait la surface des baps, puis poudrez-les généreusement de farine (les Écossais farinent plus qu'ils ne glacent leurs pains). Enfoncez un doigt fariné au centre de chaque bap pour répartir les bulles d'air et empêcher la formation de boursouffures à la cuisson.

**7** Faites cuire pendant 15 min : les petits pains doivent être légèrement bruns. Dès leur sortie du four, poudrez-les à nouveau de farine. Laissez-les tiédir sur une grille. Dégustez sans tarder.



La levure délayée est versée dans le puits creusé au milieu de la farine. Le tout est ensuite amalgamé en pâte fluide.

# PAIN D'ORGE

Dans l'Antiquité, les Grecs considéraient l'orge comme la reine des céréales, alors que les Romains la réservaient généralement aux esclaves. En règle générale, elle a toujours occupé une place modeste en boulangerie car elle n'est pas facile à panifier. Dépourvue de gluten, elle ne lève pas et n'a pas d'élasticité. Si on ne la mélange pas à d'autres céréales, elle donne des pains lourds. Elle a cependant joué un rôle important dans toutes les régions d'Europe peu favorables à la culture du blé, et même ailleurs lorsque les récoltes de blé étaient gâchées par des étés pluvieux.

Il existe des recettes anciennes qui combinent l'orge et la pomme de terre. Mais la recette présentée ici utilise un mélange d'orge et de blé.

## Pour 1 petit pain

- 15 g de levure fraîche
- 25 cl d'eau chaude
- 2 cuil. à soupe de crème double ou de crème fraîche épaisse
- 175 g de farine de blé bise de type 80
- 175 g de farine d'orge
- 1 cuil. à café de sel
- 1 petit blanc d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau froide, pour le glaçage

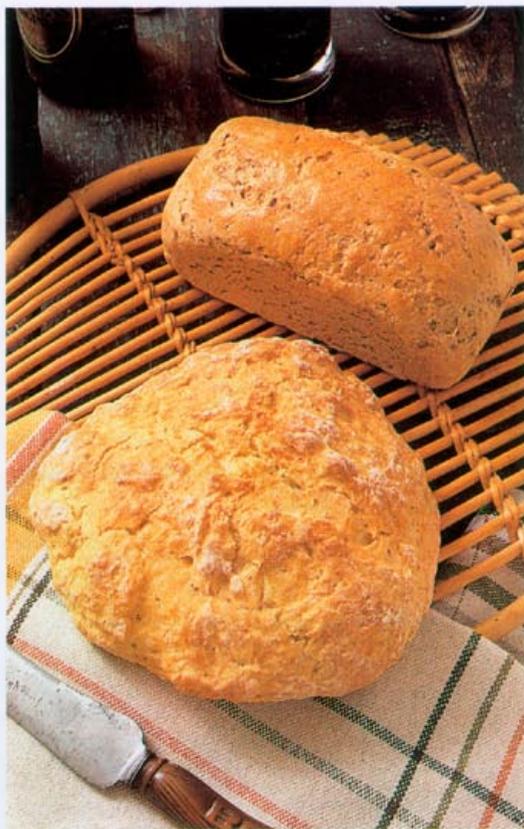
**1** Délayez la levure avec l'eau chaude et la crème. Mélangez dans un saladier les farines et le sel. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée. Amalgamez la préparation en pâte. Retournez sur un plan de travail fariné et pétrissez 8 min.

**2** Mettez la pâte dans un saladier propre, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (24 °C). Versez sur le plan de travail fariné, écrasez avec le poing et roulez en boule. Aplatissez la boule avec la paume de la main et roulez-la délicatement en cylindre pouvant tenir dans un moule rectangulaire graissé de 450 g de contenance. Essayez de ne

pas déchirer la surface de la pâte quand vous la placez dans le moule. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 1 h dans un endroit chaud (24 °C au moins). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**3** Badigeonnez le pain avec le glaçage. Faites-le cuire 25 min environ au centre du four. Une fois cuit, il doit sonner creux. Laissez-le refroidir sur une grille.

Ci-contre : pain  
d'orge ; au-dessous :  
soda bread



# SODA BREAD

Alors que la plupart des recettes de « soda breads » (pains au bicarbonate de soude) préconisent l'emploi de farine complète, celle-ci fait appel à de la farine de blé et produit un superbe pain blanc.

Jadis répandu dans toute l'Irlande, ce genre de pain devait sans doute l'essentiel de sa popularité à son prix de revient modique : sa cuisson consomme peu d'énergie, elle peut se faire ailleurs que dans un four sophistiqué de boulanger et, comme les autres pains traditionnels irlandais, il n'utilisait pas de levure, mais un mélange de bicarbonate de soude et de crème de tartre. La cuisson s'opérait autrefois à même le foyer d'une cheminée dans une marmite dont le couvercle était recouvert de braises. Cette méthode permettait de soumettre le pain à une chaleur plus uniforme. C'est de ce principe que s'inspire le fait de retourner une « cloche » au-dessus du pain cuit au four.

Si vous préférez un pain plus authentique, remplacez la farine de blé par une farine complète rustique au grain grossier. Il vous faudra alors utiliser une plus grande quantité d'eau. Il est aujourd'hui difficile de se procurer du babeurre, vous pouvez employer à la place un yaourt nature. La crème de tartre, elle aussi peu courante, peut être remplacée par une cuillerée à café de jus de citron.

## Pour 1 pain

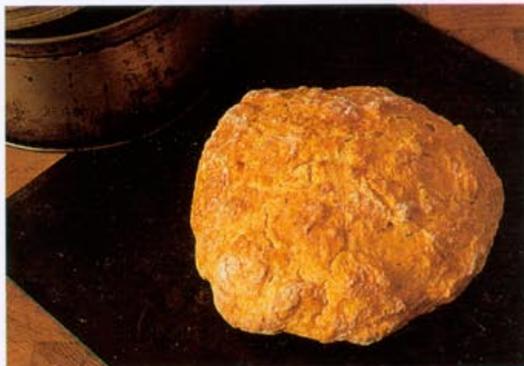
- 225 g de farine de blé blutée de type 65
- 1/4 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1/4 cuil. à café de crème de tartre ou 1 cuil. à café de jus de citron
- 1/4 cuil. à café de sel
- 15 g de beurre
- 15 g de sucre en poudre
- 15 cl de babeurre ou 1 yaourt nature
- 1 petit œuf

**1** Tamisez au-dessus d'un saladier la farine, le bicarbonate de soude, la crème de tartre (ou versez le jus de citron) et le sel. Incorporez-y le beurre et le sucre du bout des doigts. Mélangez-y le babeurre ou le yaourt. Travaillez rapidement, puis versez la pâte sur un plan de travail fariné : elle doit être très mouillée.

**2** Avec les mains farinées, roulez la pâte en boule grossière. Ne la travaillez surtout pas trop : un véritable pétrissage la rendrait dure et lourde. Faites chauffer le four à 180 °C, thermostat 5.

**3** Pratiquez une incision en forme de croix sur la surface. Posez le pain sur une plaque de cuisson graissée. Recouvrez-le d'une « cloche » (moule ou autre récipient résistant à la chaleur) assez grande pour lui permettre de gonfler. Ce système égalise la cuisson et donne à la croûte un maximum de légèreté tout en l'empêchant de noircir. Glissez au four pour 30 min, puis retirez la cloche et laissez cuire encore 15 min. Le pain doit être légèrement brun.

**4** Ce pain est meilleur consommé dans de brefs délais. Enveloppez-le dans un linge avant de le faire refroidir sur une grille de façon à garder à la croûte son moelleux.



La « cloche » est retirée 15 min avant la fin de la cuisson, pour permettre au pain de dorer légèrement.





# LES PAINS D'EUROPE

Plus on avance vers l'est et le nord de l'Europe, plus grande est l'importance du seigle dans la panification, le blé ne tenant que le second rôle. L'acidité puissante des pains d'Allemagne et d'Europe de l'Est apporte un complément parfait à la saveur du seigle. La diversité de la boulangerie française ou italienne n'est rien à côté de la variété infinie des pains originaires d'Allemagne, de Scandinavie ou d'Autriche, pour ne pas parler d'autres régions, comme les Balkans par exemple. Certains d'entre eux sont cantonnés à l'appellation de pumpernickels, mais les meilleures pâtisseries d'Europe sont sans doute autrichiennes, et c'est à la rencontre du savoir-faire viennois et de la puissante farine de blé hongroise que l'on doit la célèbre baguette de France.

Dans ces régions du continent dotées d'un climat extrême et de conditions de vie difficiles, les pains reflètent la lutte des paysans pour survivre. En dehors des villes, personne ne pouvait acheter quotidiennement son pain. À la campagne, il arrivait que le four ne soit allumé qu'une fois par mois, d'où des recettes de pains consommables secs ou au bout de longs délais de conservation.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir du centre : *pain viennois, pain de mois du Portugal, pain noir de Russie, pain de Pâques de Finlande, couronne de seigle de Suède, bretzels, kugelhof d'Autriche.*

# PAIN DE MAÏS DU PORTUGAL

## Broa

Si le maïs n'est pas originaire d'Europe, il y fut adopté avec enthousiasme par les pays explorateurs du Nouveau Monde, qui l'ont découvert. Ce maïs abordait souvent les côtes ibériques par voies détournées, au lieu d'arriver directement du Panama. Les consommateurs de fraîche date pensèrent qu'il ne venait pas de l'ouest, mais de l'est.

Le maïs fut précieux dans des régions où le blé ne constituait pas la principale céréale et où l'on avait adopté le seigle et l'orge, ou le riz, pour des raisons climatiques ou agricoles. On le trouve donc dans des contrées spécifiques : partie nord-est de l'Italie, nord du Portugal et de la Galice, nord-ouest de l'Espagne, aux environs de Saint-Jacques-de-Compostelle, où la terre est balayée par les pluies de l'Atlantique.

Le *broa* est originaire du nord du Portugal. C'est un pain nourrissant, servi avec des soupes ou des ragoûts. Vous pouvez le préparer avec de la semoule fine, ou de la polenta, si vous préférez un pain plus croustillant. Certaines recettes conseillent de réaliser une bouillie de maïs et d'eau avant d'incorporer la levure et la farine de blé. Nous utilisons ici une méthode plus directe.

### Pour 1 très gros pain

- 300 g de semoule de maïs jaune
- 2 cuil. à café de sel
- 25 g de levure fraîche
- 20 cl de lait tiède
- 30 cl d'eau tiède
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 600 g de farine de blé ordinaire de type 55

**1** Mélangez la semoule de maïs et le sel. Délayez la levure émiettée avec le lait et l'eau. Versez-la dans la semoule et ajoutez l'huile d'olive. Incorporez peu à peu la farine de blé pour former une pâte souple.

**2** Retournez la pâte sur un plan de travail fariné. Pétrissez-la 5 min, puis mettez-la dans un saladier,

couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (26 °C).

**3** Déposez de nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Écrasez-la énergiquement avec le poing, puis roulez-la en grosse boule.

**4** Posez la boule de pâte, soudure vers le bas, sur une plaque de cuisson huilée. Couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 190 °C, thermostat 5.

**5** Faites cuire au four de 35 à 45 min. Le pain doit être doré et sonner creux lorsqu'il est frappé au dos. Laissez-le refroidir sur une grille.

À droite : pain de maïs du Portugal



# COQUES À LA POMME DE TERRE D'ESPAGNE

## *Coca de patatas*

Spécialité de Majorque, ces petits pains sont servis au petit déjeuner ou à l'heure du thé.

### *Pour 8 petits pains*

- 225 g de pommes de terre
- 15 g de levure fraîche
- 15 cl de lait tiède
- 225 g de farine de blé blutée de type 65
- 120 g de sucre en poudre blanc
- 30 g de saindoux
- 1 gros œuf

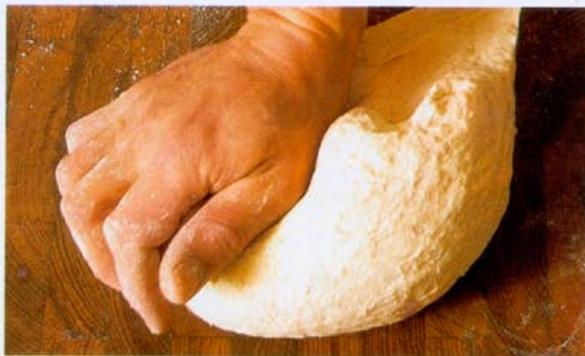
1 Faites cuire les pommes de terre dans leur peau, puis pelez-les. Écrasez la pulpe à la fourchette.

2 Délayez la levure avec le lait. Mélangez la farine et la purée de pomme de terre. Ajoutez le sucre et le saindoux.

3 Creusez un puits et versez la levure délayée. Mettez l'œuf et malaxez. Ajoutez du lait ou de la farine, selon ce que les pommes de terre ont absorbé, afin que la pâte soit humide, mais possible à travailler.

4 Retournez la pâte sur le plan de travail et pétrissez-la 5 min.

*La pâte est retournée sur un plan de travail fariné, puis pétrie pendant 5 minutes.*



5 Mettez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (25 °C).

6 Déposez de nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Divisez-la en 8 parts égales. Roulez-les en boules et disposez-les, bien à l'écart les unes des autres, sur une plaque de cuisson graissée. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez encore doubler de volume (30 min). Faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

7 Glissez au four pour 15 min : les pains doivent être dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.



# PAIN DE SEIGLE D'ALLEMAGNE AU LEVAIN ACIDE

Ce pain réunit deux formes différentes de fermentations : la fermentation lactique, obtenue par le développement de levures sauvages dans un mélange de farine et d'eau ; et la fermentation alcoolique, par le biais de la levure de bière couramment utilisée pour faire lever les pâtes à pain.

L'acidité du levain naturel s'harmonise parfaitement à la saveur du seigle. Mais, dans la mesure où ce dernier ne contient pas de gluten, il faut le combiner à de la farine de blé pour obtenir des pains plus légers. La pâte au seigle étant toujours collante, pétrissez-la avec les mains constamment rincées et mouillées et maintenez en permanence le plan de travail le plus propre possible. Le pétrissage s'en trouvera largement facilité.

En raison de la composition naturelle du seigle, les pains sont meilleurs 1 ou 2 jours après leur cuisson. Tout frais, ils sont impossibles à découper en tranches. Dans la mesure où il n'en existe pas de parfaitement légers et aérés, il faut de surcroît tailler des tranches très fines pour mettre en valeur le moelleux de la mie.

Un spécialiste, qui moule lui-même sa farine dans un moulin à vent, construit sur les remparts médiévaux de Xanten, en Allemagne du Nord, et cuit ses pains dans un four enfoui au plus profond des fortifications, nous a prodigué un conseil : pour cette recette, mieux vaut partir de zéro. Inutile

de garder pâte fermentée ou ferment d'une fournée à l'autre, à moins que vous fabriquiez couramment ce genre de pain. Cette recette s'étale sur 3 jours et démarre, donc, à zéro.

## Pour 2 gros pains

*1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> jours : la pâte fermentée*

- 60 g de farine de seigle complète
- 6 cl d'eau chauffée à 43 °C
- une pincée de graines de carvi

*3<sup>e</sup> jour, 9 h du matin : le levain*

- 30 cl d'eau chauffée à 43 °C
- 2 cuil. à soupe de pâte fermentée
- 300 g de farine de seigle complète

*3<sup>e</sup> jour, 17 h : la pâte*

- 500 g de farine de seigle moulue finement
- 300 g de farine de seigle complète
- flocons de seigle
- 15 g de levure fraîche
- 40 cl d'eau chauffée à 43 °C
- 2 cuil. à café de sel
- le levain mûr

**1** Préparez la pâte fermentée : mélangez la farine de seigle et l'eau dans un bol. Ajoutez-y les graines de carvi. Travaillez du bout des doigts pour former une pâte. Placez-la dans un bocal en verre et couvrez de papier sulfurisé. Laissez reposer 2 jours dans un endroit chaud (26 °C), en mélangeant deux fois par jour avec une cuillère. La pâte commence par lever, sous l'effet de la fermentation, puis elle retombe et il s'y forme un cratère. Elle est mûre quand elle est gonflée, mais plane. À ce stade, vous pouvez la conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

**2** Le matin du troisième jour, préparez le levain : délayez 2 cuillerées à soupe de pâte fermentée avec l'eau chaude. Incorporez la farine, poignée par poignée, en travaillant sans

*Pour ce pain, la pâte est divisée en deux parts égales, roulées dans de la farine ou des flocons de seigle avant d'être placées dans le moule.*



cesse. Versez dans un saladier, couvrez d'un linge et laissez reposer 8 h à une température de 29 °C. La pâte devra dégager un agréable parfum acide.

**3** Au bout de ce temps, préparez la pâte : faites chauffer un grand saladier et faites-y réchauffer les farines. Délayez la levure dans un peu d'eau chaude. Mélangez les farines et le sel. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée et la plus grande partie du reste de l'eau et le levain mûr. Malaxez soigneusement, puis couvrez et laissez reposer 10 min dans un endroit chaud. Travaillez de nouveau la pâte, en ajoutant au besoin le reste de l'eau : elle ne doit pas être trop mouillée. Retournez-la sur le plan de travail fariné et pétrissez-la au moins 10 min.

**4** Placez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la pratiquement doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (29 °C).

**5** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Faites-la retomber avec le poing et divisez-la en deux. Roulez en boules. Graissez un moule d'une contenance de 2 kg ou deux moules de 1 kg. Si vous utilisez un grand moule, formez malgré tout 2 petites boules de pâte, roulez-les dans les flocons de seigle et placez-les côte à côte dans le moule. Si vous vous servez de deux moules, abaissez les boules sur le plan de travail, ramenez les côtés droit et gauche vers le centre, faites pivoter pour avoir les côtés longs face à vous et roulez vers vous, en pinçant la jointure du tranchant de la main et du pouce à chaque tour. Humectez la pâte et roulez-la dans les flocons de seigle.

**6** Couvrez les moules d'un film alimentaire huilé et laissez lever de 30 à 45 min. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**7** Si vous utilisez un seul moule, faites-les cuire 20 min dans la partie supérieure du four en les aspergeant d'eau trois fois au cours des cinq premières minutes. Réduisez la température à 200 °C, thermostat 6, et faites cuire encore 20 min, puis réduisez la température à 180 °C, thermostat 4, et prolongez la cuisson de 20 min. Pour les petits moules, ramenez les séquences à 15 min. Les pains doivent sonner creux. Laissez-les refroidir sur une grille.



# PUMPERNICKEL

Le pumpernickel, littéralement « vent du Diable » (parce qu'il cause des flatulences), est originaire de Westphalie. Ce pain de seigle sombre et dense ne lève pas, même s'il fermente durant une longue période de repos dans le moule avant cuisson. Plutôt cuit à la vapeur que rôti, il se garde très bien grâce à une cuisson lente à basse température. Comme dans le cas des grosses miches de campagne traditionnelles, le temps constitue un atout précieux pour la conservation.

Le pumpernickel, conservé jadis pendant plusieurs mois, représentait une sorte de garantie contre les risques de pluie venant gâcher une récolte de blé et empêcher la fabrication de pain blanc. Cela n'avait rien d'irréaliste à l'époque où les invasions, les épidémies et la famine pouvaient bouleverser d'un jour à l'autre la vie des paysans. C'était aussi une façon d'utiliser les déchets du moulin à blé : un pumpernickel demande une farine grossière. De nos jours, ces pains sont appréciés pour leur saveur, en harmonie avec des aliments comme le jambon fumé ou les fromages affinés.

Après la cuisson, faites refroidir le pain et laissez-le reposer 1 ou 2 jours avant de le trancher finement.

## Pour 2 pains ou 1 très gros pain

- 1,2 litre d'eau à 50 °C
- 1 cuil. à soupe de sel
- anis, coriandre, fenouil et carvi en poudre, à raison pour chacun de 1/2 cuil. à café
- 600 g de farine de seigle complète grossière
- 450 g de farine de blé complète grossière
- 225 g de farine d'orge
- 15 g de miel naturellement liquide

**1** Mélangez dans un saladier tous les ingrédients, à l'exception du miel. Ajoutez-y ensuite ce dernier et malaxez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Répartissez dans 2 moules à revêtement antiadhésif de 22 x 11 x 6 cm, ou dans un grand moule de 30 x 13 x 10 cm.

*Au début du temps de fermentation, la pâte arrive à mi-hauteur du moule. Après la levée, elle atteint le haut du moule.*

- 2** Pressez soigneusement la pâte jusque dans les coins. Lissez la surface avec une spatule métallique mouillée. Couvrez et laissez reposer de 16 à 20 h dans un endroit chaud (29 °C). Sous l'effet d'une fermentation spontanée, le pain gonfle dans les moules et dégage un parfum inhabituel.
- 3** Faites chauffer le four à 110 °C, thermostat 2. Placez-y un plat de cuisson creux rempli d'eau bouillante et posez une grille dessus. Couvrez d'aluminium les moules, déposez-



les sur la grille et faites cuire 5 ou 6 h : les pains doivent être fermes. Retirez l'aluminium et faites cuire encore de 30 min à 1 h, à 180 °C, thermostat 4, jusqu'à l'obtention d'une surface croustillante.

**4** Laissez les pains reposer quelques minutes avant de les démouler. Faites-les refroidir complètement sur une grille. Enveloppez-les ensuite d'un film alimentaire ou d'aluminium ménager pour les conserver.



# BRETZELS

Il existe deux sortes de bretzels, appelés *brezeln* au-delà du Rhin. La première consiste en un biscuit dur et salé, attisant la soif, que l'on déguste avec de grandes chopes de bière fraîche. La seconde est un pain salé plus gros et plus tendre, largement consommé en Amérique, où il fut importé par les immigrants allemands au XIX<sup>e</sup> siècle.

Le nom de *bretzel* vient de sa forme, très ancienne : les premiers chrétiens l'utilisaient déjà pour leurs pains du carême, avec ses branches croisées symbolisant la croix – en latin, *bracellae* (« petits bras »). En Allemagne, on trouve non seulement des pains, mais aussi des biscuits sucrés qui présentent cette forme.

Comme pour les bagels, on fait pocher la pâte dans de l'eau bouillante avant sa cuisson au four, ce qui lui donne une texture moelleuse.

## Pour 16 bretzels

- 15 g de levure fraîche
- 20 cl d'eau tiède
- 10 cl de lait tiède
- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel fin
- 30 g de beurre fondu
- 1 œuf battu avec 2 cuil. à soupe de lait pour le glaçage
- gros sel

**1** Délayez la levure dans l'eau et le lait. Mélangez dans un saladier la farine et le sel fin. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée. Amalgamez en pâte grossière, en incorporant peu à peu le beurre fondu. Travaillez jusqu'à ce que la pâte se détache du récipient. Retournez-la sur un plan de travail largement fariné et pétrissez-la 5 min.

**2** Mettez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (24 °C).

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et pétrissez-la de nouveau 5 min. Divisez-la en 16 morceaux. Façonnez-les en boules, rangez-les sur le côté du plan de travail et couvrez-les.

**4** Farinez largement le centre du plan de travail. Roulez les boules de pâte avec le plat de la main pour former des bâtonnets de 30 cm de long. Pliez en fer à cheval, puis ramenez les extrémités vers le haut du fer en les croisant et en les tordant au centre. Disposez-les sur une planche farinée, couvrez d'un linge et laissez reposer 10 min.



**5** Portez une grande casserole d'eau salée à petits frémissements. Plongez les bretzels l'un après l'autre. Égouttez-les à l'aide d'une écumoire dès qu'ils remontent à la surface. Épongez-les sur un linge. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

**6** Placez les bretzels sur des plaques de cuisson graissées, badigeonnez-les de glaçage et parsemez-les de gros sel. Faites-les cuire au four de 25 à 30 min. Quand ils sont bien dorés, laissez-les refroidir sur une grille.

*Les morceaux de pâte sont roulés en minces bâtonnets, puis repliés en fer à cheval. Les extrémités sont ramenées vers le sommet de l'arrondi, en les faisant se croiser et en les tordant au centre.*



# PAIN NATTÉ DE SUISSE

## Zopf

En Suisse, comme dans le sud de l'Allemagne et en Autriche, il existe un véritable engouement pour les pains fantaisie à l'occasion des fêtes. Ce pain natté, idéal pour le petit déjeuner avec du beurre et de la confiture, mais également pour faire des sandwiches luxueux (il ne contient pas de sucre), est le favori des familles suisses le dimanche. Il est confectionné à la maison, la boulangerie étant fermée ce jour-là.

La natte symbolise la tresse de la veuve du guerrier, coupée avant qu'elle aille le rejoindre dans l'au-delà.

### Pour 1 pain

- 600 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 30 g de levure fraîche
- 15 cl de lait et 15 cl de crème aigre (crème épaisse ayant tourné) chauffés ensemble à 32 °C
- 1 œuf battu
- 120 g de beurre mou
- 1 œuf battu pour le glaçage

**1** Mélangez farine et sel dans un saladier, creusez un puits au centre et émiettez-y la levure. Ajoutez-y le mélange lait-crème aigre et délayez du bout des doigts. Ajoutez l'œuf battu et le beurre et amalgamez en pâte. Retournez sur un plan de travail fariné et pétrissez de 5 à 10 min. Quand la pâte est souple et brillante, mettez-la dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud.

**2** Déposez la pâte sur le plan de travail fariné ; faites-la retomber avec le poing et roulez-la en boule. Divisez celle-ci en quatre morceaux. Roulez-les en cylindres de 25 cm de long et de 2,5 cm de diamètre. Si la pâte résiste, laissez-la reposer quelques minutes avant de reprendre l'opération.

**3** Soudez les pièces ensemble à une extrémité. Tordez légèrement et repliez pour obtenir une forme nette.

**4** En partant de la gauche, passez la lanière 1 par-dessus la 2, la 3 par-dessus la 1, la 4 par-dessous la 1 et par-dessus la 3. Nattéz ainsi jusqu'au bout : la pâte s'étirera sans doute



au cours de cette opération. Pour finir la tresse, procédez comme vous l'avez fait pour l'autre extrémité. Allongez sur une plaque de cuisson graissée, couvrez d'un film alimentaire et laissez lever 40 min environ dans un endroit chaud. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.



**5** Badigeonnez d'œuf battu et glissez au milieu du four pour 35 à 45 min. Laissez refroidir sur une grille.

En haut : avant d'être tressées, les 4 bandelettes sont réunies à une extrémité, puis soudées et pressées pour obtenir une terminaison nette.

En bas : en partant de la gauche, la lanière 1 passe au-dessus de la 2, la lanière 3 au-dessus de la 1, et la 4 au-dessous de la lanière 1 et au-dessus de la lanière 3, en continuant ainsi jusqu'à la fin.



# PAIN VIENNOIS

Toute l'Europe est redevable à Vienne, non seulement pour sa pâtisserie, qu'il s'agisse des gâteaux au chocolat ou des croissants, mais aussi pour ses pains.

## Pour 4 pains

- 30 g de levure fraîche
- 50 cl d'eau très froide
- 900 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à soupe de sel
- 30 g de lait en poudre
- 30 g de beurre

**1** Délayez la levure dans l'eau. Mélangez dans un saladier la farine, le sel et le lait en poudre. Incorporez le beurre du bout des doigts. Creusez un puits au centre. Versez la levure délayée et mélangez en pâte humide, mais non détremmée. Retournez sur un plan de travail fariné et pétrissez énergiquement pendant 10 min au moins.

**2** Placez la pâte dans un saladier et couvrez-la d'un film alimentaire huilé. Laissez lever 3 h au minimum dans un endroit tempéré (20-21 °C). Toutes les heures, faites retomber la pâte avec le poing dans le récipient et recouvrez.

*Toutes les heures, on doit faire retomber la pâte avec le poing, puis la recouvrir d'un film alimentaire.*



**3** Divisez la pâte en 4 morceaux. Roulez-les en boules. Couvrez-les et laissez reposer pendant 15 min sur un coin de table, à l'abri des courants d'air. Façonnez ensuite les boules : étirez-les en longs bâtons avec le plat de la main, ramenez les extrémités droite et gauche vers le centre et soudez la jointure.

**4** Roulez les rectangles ainsi formés en les tournant à deux mains et en scellant la jointure avec le dos du pouce à chaque tour. Ensuite, étirez les pains en longueur en les roulant avec le plat des deux mains. Passez souvent d'un pain à l'autre pour permettre à la pâte de reposer de temps à autre : cela lui évitera de se briser.

**5** Mettez les pains à lever, jointure en dessous, sur une ou deux plaques de cuisson chauffées et graissées, ou, jointure au-dessus, dans des paniers à pains farinés. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (29 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**6** Si vous avez utilisé des paniers, retournez les pains sur une ou deux plaques de cuisson chauffées et graissées. Dans tous les cas, incisez les pains de 4 entailles en diagonale, comme pour une baguette. Glissez la ou les plaques dans la partie supérieure du four. Pulvérisez de l'eau dans le four trois fois au moins au cours des cinq premières minutes. Faites cuire 20 min. Si vous employez deux plaques, alternez leur position dans le four à mi-cuisson. Les pains doivent être dorés et sonner creux au-dessous. Au besoin, remettez-les au four pour 10 à 15 min.



# KUGELHOPF D'AUTRICHE

Ce pain sucré à la levure se retrouve dans toute l'Europe de l'Est, d'Alsace à Vienne, et au-delà où il devient kouglof. Le mot allemand *kugel* signifie « boule ». Mais d'ouest en est, il n'a pas tant la forme d'une boule que celle d'une timbale retournée avec un trou en son centre.

## Pour 1 gros pain

- 60 g de beurre doux pour le moule

### Pâte fermentée

- 15 g de levure fraîche
- 12 cl de lait tiède
- 120 g de farine de blé ordinaire de type 55

### Pâte

- 120 g de beurre doux
- 90 g de sucre
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- le zeste râpé d'un citron
- 1/2 cuil. à café de sel
- 225 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 120 g de raisins secs, gonflés dans du vin blanc

### Pour décorer

- sucre glace

**1** Mettez un grand moule à refroidir au réfrigérateur. Faites fondre 60 g de beurre et laissez-le juste refroidir sans figer. Badigeonnez-en l'intérieur du moule. Remettez au réfrigérateur, faites figer, puis beurrez de nouveau le moule.

**2** Préparez la pâte fermentée : délayez la levure dans le lait, ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une pâte molle. Couvrez et laissez lever toute la nuit à température ambiante.

**3** Faites la pâte : battez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pommade. Ajoutez les œufs entiers et

les jaunes, le zeste de citron et le sel. Mélangez, puis incorporez la farine. Ajoutez la pâte fermentée et amalgamez. Malaxez vigoureusement à la main en étirant le plus possible la pâte : soulevez-la et écrasez-la alternativement. Rajoutez un peu de farine pour obtenir une pâte malléable qui se détache du récipient. Cela nécessite cinq cents mouvements environ. Incorporez les raisins secs.

**4** Couvrez le récipient d'un film alimentaire huilé. Laissez la pâte doubler de volume (1 h 30 environ) dans un endroit chaud (26 °C). Retournez-la sur le plan de travail fariné, écrasez-la avec le poing et versez-la dans le moule : elle doit l'emplir à moitié. Couvrez de film alimentaire huilé et laissez lever 30 min à 26 °C : la pâte doit arriver au bord du moule. Faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

**5** Glissez au four pour 30 min environ, puis vérifiez le degré de cuisson. Enfoncez une aiguille au cœur du pain : elle doit en ressortir propre et sèche. Selon la forme du moule, le temps de cuisson sera plus ou moins long. Démoulez sur une grille et laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace.

*Le mélange est malaxé en le soulevant et en l'écrasant, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.*





# COURONNE DE SEIGLE DE SUÈDE

## Rågbröd

C'est un pain merveilleux, servi avec du beurre frais et une confiture de fruits rouges, par exemple. Les enfants en raffolent pour le goûter. Les Suédois ont d'autres spécialités de pains de seigle aromatisés, comme le *limpa*, parfumé d'écorce d'orange, de cumin et autres épices. Ces pains plats se conservent longtemps. Leur trou central permet de les enfiler sur une barre et de les accrocher dans la cuisine pour les faire sécher à l'air libre.



À gauche : pain de Pâques de Finlande  
À droite : couronne de seigle de Suède

### Pour 3 petites couronnes

- 35 cl de lait
- 30 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de mélasse
- 425 g de farine de seigle complète
- 15 g de levure fraîche
- 150 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de graines de fenouil en poudre

1 Faites chauffer le lait, puis mettez-y le beurre à fondre. Laissez-le tiédir à 43 °C, puis ajoutez la mélasse. Mettez la moitié de la farine de seigle dans un saladier, versez le liquide, puis émiettez la levure. Mélangez. Ajoutez peu à peu le reste des farines, en travaillant sans cesse. Incorporez le sel et le fenouil. Lorsque le mélange est homogène, pétrissez rapidement.

2 Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 3 h environ dans un endroit chaud (26 °C).

3 Retournez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 5 min : elle doit être ferme, mais non collante.

4 Divisez la pâte en 3 morceaux et roulez-les en boules. Abaissez-les en disques de 20 cm de diamètre, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Posez-les sur une plaque de cuisson graissée, piquez-les avec une fourchette et découpez un trou au centre avec un emporte-pièce ou un petit récipient de 3 cm de diamètre. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (45 min) à 26 °C. Faites chauffer le four à 190 °C, thermostat 5.

5 Faites cuire au four 25 min environ. Une fois cuits, les pains doivent être dorés et sonner creux. Aspergez-les d'eau, enveloppez chacun d'eux dans un linge pour conserver le moelleux de la croûte et laissez-les refroidir sur une grille.

# PAIN DE PÂQUES DE FINLANDE

En Finlande, la vie à la campagne n'a jamais été facile, tant le climat y est rude. Il ne faut donc pas s'étonner que les pains de ce pays soient à base de seigle, d'orge et d'avoine plutôt que de blé – et, autrefois, de pommes de terre et de racines sauvages, faute de mieux. Conçus pour des longues conservations, il en existe une variété extraordinaire dont la tradition s'est perpétuée grâce à leur fabrication à domicile, l'éloignement des villages ne facilitant pas la boulangerie professionnelle. Le choix s'étend des pains de seigle et d'orge sans levure du Nord aux pains de seigle plus tendres des régions orientales, en passant par les disques séchés.

Comme toujours, les fêtes fournissaient l'occasion de fabriquer des pains spéciaux, comme le pain au yaourt présenté ici, cuit en hémisphère – forme festive courante –, enrichi de raisins secs et d'amandes et sucré avec un glaçage au malt. Pour marquer l'importance de l'occasion, le pain comportait souvent une part de blé, qui le distinguait du pain de seigle quotidien. Sa forme traditionnelle étant difficile à réussir, nous vous suggérons de le faire cuire comme un gâteau dans un grand moule à manqué largement graissé.

## Pour 1 pain

### Pâte levée

- 15 g de levure fraîche
- 12 cl de yaourt
- 12 cl d'eau chauffée à 54 °C
- 120 g de farine de blé blutée de type 65

### Pâte

- 60 g de beurre
- 2 cuil. de cassonade
- 3 jaunes d'œufs
- le zeste râpé de 1 orange
- le zeste râpé de 1/2 citron
- 1 cuil. à café de cardamome en poudre
- 120 g de farine de seigle

- 225 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 3 cuil. à soupe de raisins secs
- 2 cuil. à soupe d'amandes effilées
- 3 cuil. à soupe d'extrait de malt pour glacer

**1** Préparez la pâte fermentée : délayez la levure dans le yaourt et l'eau, puis incorporez-y la farine. Malaxez pour former une pâte lisse. Couvrez-la et laissez-la reposer 2 h à 24 °C.

**2** Préparez la pâte : faites fondre le beurre avec la cassonade. Laissez tiédir, puis incorporez les jaunes d'œufs. Ajoutez ce mélange à la pâte fermentée, ainsi que les zestes et les épices. Mélangez les farines et le sel et incorporez-les progressivement, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Pétrissez-la 10 min sur un plan de travail fariné.

**3** Aplatissez la pâte avec la paume des mains. Parsemez sa surface avec les raisins secs et les amandes. Roulez-la en boule et pétrissez-la rapidement pour répartir uniformément les fruits. Mettez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (26 °C).

**4** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Faites-la retomber avec le poing. Roulez-la en boule. Chauffez légèrement et graissez un moule rond. Abaissez la pâte en un disque d'un diamètre correspondant à celui du moule. Elle ne doit l'emplit qu'à moitié. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever à 26 °C, à l'abri des courants d'air. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 180 °C, thermostat 4.

**5** Faites cuire au four pendant 1 h environ : une aiguille enfoncée au centre du pain doit ressortir sèche. Laissez-le reposer de 10 à 15 min dans le moule avant de le retourner sur une grille. Laissez-le refroidir, puis faites fondre l'extrait de malt et badigeonnez-en la croûte.

# PAIN NOIR DE RUSSIE

*Tous les éléments du levain sont mélangés dans un saladier, puis on le laisse reposer de 15 à 24 h dans un endroit chaud (24 °C).*

Au temps de la Russie tsariste, une spécialiste conseillait de faire du pain dans une propriété de campagne selon les principes suivants : conserver les cultures de levain vivantes d'une fournée à l'autre en se contentant de ne pas laver les baquets en bois où l'on mélangeait la pâte ; assécher les farines devant le feu avant de les travailler ; mettre les pains blancs à lever dans une cuve d'eau froide : quand ils remontent à la surface, ils sont prêts pour la cuisson au four ; préparer les pains de blé avec du lait écrémé ou du yaourt, mais les pains de seigle avec de l'eau.

Dit « noir », ce pain de seigle, destiné aux paysans plutôt qu'aux princes, était souvent brun et parfois additionné de blé. Son acidité se trouve adoucie par la mélasse, qui accentue sa coloration, de même que par la mie de pain grillée, ingrédient servant aussi à alléger la préparation. En Allemagne, les boulangers recourent volontiers à ce procédé pour recycler du pain de seigle rassis.

## Pour 1 pain

Le levain

- 200 g de farine de seigle complète
- 20 cl d'eau chaude
- 2 cuil. à soupe de pâte fermentée pour pain de seigle (voir la recette du pain de seigle allemand, page 76)

La pâte

- 4 cuil. à soupe de mélasse
- 25 cl d'eau chaude
- 15 g de levure fraîche
- 120 g de mie de pain de seigle finement moulue, grillée
- 1/4 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de carvi en poudre
- 200 g de farine de seigle complète
- 200 g de farine de blé complète
- 2 cuil. à café de sel

- 1 Mélangez dans un saladier tous les ingrédients du levain. Laissez lever de 15 à 24 h dans un endroit chaud (24 °C).



- 2 Préparez la pâte : faites dissoudre la mélasse dans l'eau chaude. Ajoutez-y la levure, puis la mie de pain et les épices, et mélangez. Laissez reposer 30 min. Incorporez alors le levain, puis les farines mélangées avec le sel. Amalgamez en pâte, puis retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min ; elle ne doit pas devenir trop dure.

- 3 Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (2 h environ) dans un endroit chaud (24 °C). Retournez la pâte sur le plan de travail fariné, écrasez-la avec le poing et façonnez-la en miche ronde. Posez-la sur une plaque de cuisson chauffée et graissée, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la lever 45 min environ à 26 °C ; elle ne doit pas trop lever. Faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

- 4 Entaillez le dessus du pain d'une petite incision en croix. Faites cuire au four 15 min, en pulvérisant de l'eau dans le four deux ou trois fois au cours des cinq premières minutes. Réduisez la température à 200 °C, thermostat 6, et prolongez la cuisson de 30 à 45 min. Si on le tapote, le pain doit sonner creux. Faites-le refroidir sur une grille.







# LES PAINS D'AMÉRIQUE DU NORD

Considérés comme un creuset des populations du monde entier, les États-Unis sont aussi un véritable présentoir à pains. Chaque vague d'immigrants y apporte en effet sa culture et ses spécialités. C'est ainsi que des pains presque oubliés dans leur pays d'origine, comme les bagels et les bretzels, connaissent en Amérique du Nord une popularité considérable.

Après sa conquête des prairies, le pays est devenu la première réserve mondiale de céréales. Le blé de printemps fait des pains légers, et la boulangerie américaine elle-même s'est convertie à ce principe de légèreté. Malheureusement, elle manifeste aussi un penchant pour les saveurs sucrées qui aboutit parfois à des pains quotidiens dépourvus de caractère. Cependant, les boulangers de la nouvelle génération reprennent à leur compte les méthodes de fermentation et de levée traditionnelles d'Europe et parviennent à des produits intéressants par leur goût comme par leur texture. D'innombrables professionnels proposent aujourd'hui des pains de grande qualité fondés sur les méthodes anciennes, mais aussi des recettes plus novatrices dont les combinaisons de saveurs et d'ingrédients ne seraient jamais venues à l'esprit de leurs prédécesseurs.

# PAIN DE SAN FRANCISCO

Les pionniers qui, partis à la conquête de l'Ouest, suivaient la piste à travers l'immensité de la prairie ou s'élançaient vers la Californie ou le Yukon, à la recherche d'or, ne pouvaient guère compter sur des boulangeries pour se procurer quelques grammes de levure. Ils emportaient donc leur propre levain : un morceau de pâte gardé de la dernière fournée. Enfoui au fond d'un sac de farine, il était à l'abri des frimas, des canicules et même des attaques d'Indiens !

Pourtant, seuls les voyageurs qui parvinrent à San Francisco furent en mesure de préparer ce levain très particulier dont l'acidité se développe au contact des bactéries spécifiques de l'air de la baie. La composition de l'atmosphère varie tellement qu'il peut se révéler impossible de reproduire ailleurs le véritable pain au levain acide de cette ville. C'est une question de bactéries et de levures sauvages, de cuisine et de climat.

Si vous ne disposez pas de pâte fermentée d'une fournée précédente, reportez-vous à la recette de la page 16.

## Pour 2 pains ronds

### Pâte fermentée

- une noix de pâte fermentée de la fournée précédente
- 6 cl d'eau froide
- 120 g de farine complète
- une pincée de cumin en poudre

### Pâte mollette

- 15 g de levure fraîche
- 35 cl d'eau chaude
- 425 g de farine de blé blutée de type 65

### Pâte finale

- 300 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude

**1** Préparez la pâte fermentée : délayez le ferment réservé de la veille dans l'eau. Ajoutez-y la farine complète et le cumin. Travaillez du bout des doigts pour former un mélange homogène. Placez-le dans un bol, couvrez-le d'un film alimentaire et laissez-le mûrir de 6 à 9 h dans un endroit chaud (24 °C). Il doit au moins doubler de volume.

**2** Faites la pâte mollette : délayez soigneusement le mélange précédent et la levure dans l'eau pour obtenir un liquide lisse et épais. Incorporez alors progressivement la farine, sans cesser de battre. Faites au moins cinq cents fois le mouvement de la main. Versez la pâte dans un saladier, couvrez-la et laissez-la lever à 21 °C, de 2 à 12 h : le levain sera d'autant plus acide qu'il fermentera plus longtemps.

**3** Pour la pâte finale : mélangez la farine avec le sel et le bicarbonate de soude et incorporez au levain. Amalgamez en pâte, puis mettez sur un plan de travail fariné et pétrissez énergiquement 10 ou 15 min pour former une pâte homogène.

**4** Divisez la pâte en deux morceaux et roulez-les en boules. Posez-les sur une grande plaque de cuisson chauffée et graissée, ou sur 2 plaques si le four est petit. Couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 1 h 30 dans un endroit chaud (26 °C). Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**5** Entaillez les pains d'incisions en étoiles partant du centre, poudrez de farine et faites cuire 25 min, en pulvérisant de l'eau dans le four deux fois au cours des 4 premières minutes. Réduisez la température à 200 °C, thermostat 6, et prolongez la cuisson de 15 min environ : le dos des pains doit sonner creux. Vous pouvez aussi presser le haut de la croûte avec le pouce : si le creux reste marqué, laissez au four encore quelques minutes. Déposez les pains sur une grille et laissez-les refroidir.



# PAIN BIS DE BOSTON

Les premiers colons de Nouvelle-Angleterre eurent des difficultés avec la culture du blé : le seigle poussait mieux sous ces humides climats du Nord et sur ces terres pauvres, mal préparées. Quant au maïs indien, le trésor de l'Amérique du Nord, il produisait mieux encore. Les pains furent donc souvent composés de farines mélangées, seigle et blé, ou mélange de blé, de seigle et de semoule de maïs.

Le pain de Boston appartient à cette catégorie et renie ses origines en cuisant à la vapeur, technique qui permettait de le réaliser facilement dans une cuisine dépourvue de four.

De nos jours, il se prépare généralement à base de levure chimique (inusitée jusqu'à la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle) plutôt que de levure fraîche, et contient de la mélasse. Il en résulte, plutôt qu'un pain au sens courant du terme, un gâteau aéré parfaitement en harmonie avec un aliment salé-sucré comme les *baked beans* (haricots blancs à la sauce tomate) de Boston.

Pour lui donner sa forme, vous pouvez utiliser un moule à bord haut de 1 kg de contenance, ou, comme le font la plupart des Américains, une grande boîte de conserve lavée et bien graissée.

En ce qui nous concerne, notre récipient favori est un bocal à café en verre à bord droit d'un demi-litre, largement beurré, dont le fond est tapissé d'un disque de papier sulfurisé beurré avant d'y verser la pâte.

Vous aurez enfin besoin d'une petite grille à pieds pour empêcher le récipient choisi de toucher le fond du bain-marie et, bien sûr, d'une marmite munie d'un couvercle, assez grande pour produire la vapeur.

## Pour 1 pain

- 90 g de semoule de maïs
- 90 g de farine de seigle complète
- 90 g de farine de blé complète
- 1/2 cuil. à café de sel
- 3/4 de cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuil. à café de crème de tartre ou de jus de citron
- 25 cl de lait et d'eau mélangés à parts égales
- 9-10 cl de mélasse

1 Mélangez dans un saladier la semoule de maïs, les farines de seigle et de blé, le sel, le bicarbonate de soude et la crème de tartre (ou le jus de citron). Faites chauffer le mélange lait-eau et faites-y fondre la mélasse. Versez le liquide dans le saladier et malaxez avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

2 Graissez un moule à bord haut de 1 kg de contenance, une boîte en fer blanc ou encore un bocal en verre d'un demi-litre. Appliquez au fond un disque de papier sulfurisé, puis graissez le récipient. Versez-y la pâte à la cuillère jusqu'à mi-hauteur, au moins. Recouvrez avec une double épaisseur de papier sulfurisé et fermez avec un élastique.

3 Posez le récipient sur une grille à pieds placée dans une grande marmite. Emplissez la moitié de la marmite d'eau chaude, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire à la vapeur 2 h 30 environ, en veillant à ce qu'il reste toujours assez d'eau dans la marmite.

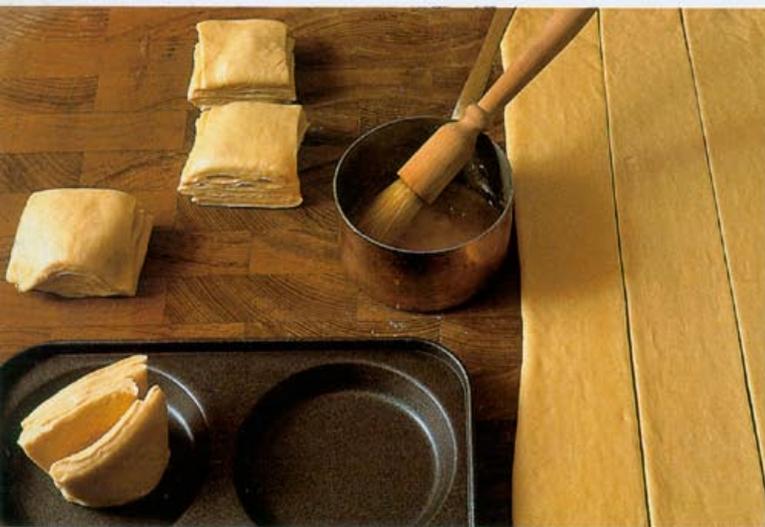
4 Retirez ensuite le moule de la marmite et retournez-le sur une grille. Au bout d'une ou deux minutes, si le moule a été suffisamment graissé, le pain doit tomber de son propre poids. Ôtez le moule et laissez le pain refroidir sur la grille. Consommez-le frais.

**Note :** vous pouvez remplacer le bicarbonate de soude et la crème de tartre par un demi-sachet de levure chimique en poudre.



# PETITS PAINS AU BABEURRE DE NOUVELLE-ANGLETERRE

Ces pains, légers comme l'air dont la mie est la plus agréable qu'on puisse imaginer, conviennent parfaitement aux grandes occasions. On comprend qu'ils soient devenus aussi populaires sur le vieux continent que dans leur pays d'origine, auprès des cuisiniers soucieux de servir des pains à la hauteur du raffinement de leurs plats. Si complexe que puisse sembler cette recette, elle est en réalité assez facile à exécuter.



*Le bord des carrés de pâte sont tout d'abord fermement pincés entre le plan de travail et le pouce, puis les petits pains sont disposés sur une plaque de cuisson graissée.*

## Pour 8 petits pains

- 15 g de levure fraîche
- 20 cl de babeurre, ou la même quantité de yaourt et d'eau mélangés à parts égales et chauffés à 38 °C
- 1/2 cuil. à café de miel
- 60 g de beurre
- 375 g de farine de blé blutée de type 65
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuil. à café de sel

**1** Émiettez la levure dans le babeurre, incorporez-y le miel et laissez fermenter 30 min dans un endroit chaud.

**2** Faites fondre la moitié du beurre. Mélangez dans un saladier la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Ajoutez-y le mélange fermenté et le beurre fondu. Amalgamez en pâte molle, puis retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 8 min environ : elle doit être lisse et élastique. Couvrez avec du film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (26 °C).

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, faites-la retomber avec le poing et façonnez-la en rectangle. Couvrez et laissez reposer 10 min. Roulez la pâte en ovale de 50 cm sur 30 cm environ. Travaillez-la lentement pour éviter de la briser et laissez-la éventuellement reposer quelques minutes au cours de l'opération.

**4** Faites fondre le reste du beurre et badigeonnez-en la surface de la pâte. Détaillez-la, dans le sens de la longueur, en 6 bandes de 5 cm de large. Empilez ces dernières les unes sur les autres de façon que la face beurrée se trouve en contact avec le morceau situé dessous.

**5** Coupez l'ensemble en 8 carrés. Pincez fermement leurs bords entre le plan de travail et le pouce, puis placez-les (soudure vers le bas) dans une plaque de cuisson creuse. Recouvrez avec un grand récipient retourné et laissez lever au chaud pendant 1 h. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8.

**6** Glissez les petits pains au four pendant 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis laissez-les refroidir sur une grille.



# PAIN DE MAÏS DU SUD

Quand les premiers Européens s'installèrent en Amérique du Nord, ils découvrirent que les Indiens avaient pour aliment de base le maïs, céréale alors inconnue sur le vieux continent. Les pionniers l'adoptèrent aussitôt, comme l'avaient fait leurs prédécesseurs au Mexique. Ils adaptèrent les méthodes et les recettes indiennes aux coutumes européennes et obtinrent quelques pains dignes d'intérêt.

Les colons ne tardèrent pas à faire du *corn pone* et des *Johnny cakes*, pains au maïs d'origine indienne, parallèlement à des pains faits avec les céréales qu'ils avaient apportées avec eux à travers l'Océan.

Certaines recettes réunissent le seigle européen et le maïs indien, d'autres incorporent des œufs au maïs qui le transforment en sorte de soufflé. La recette présentée ici, d'une simplicité élémentaire, donne un pain délicieux servi chaud, avec du bacon, par exemple.

Les états du sud des États-Unis préfèrent la semoule de maïs blanche, cuite sous forme de galettes fines, tandis qu'au Nord, le maïs jaune prédomine et les pains sont d'autant plus appréciés qu'ils sont plus épais. La couleur mise à part, il n'existe pas de différence notable entre les semoules de maïs blanche et jaune.

Le maïs ne contenant aucun gluten, il ne lève pas et ne s'étale pas comme la farine de blé, ou même de seigle. Pour obtenir un pain plus conventionnel, il faut donc mélanger la semoule de maïs à une farine classique, comme dans la recette du pain de maïs portugais (page 74). On peut aussi en faire un pain plat, allégé avec des œufs ou de la levure chimique, ou encore un mélange des deux.

## Pour 1 pain de 20-22 cm

- 150 g de semoule de maïs moyenne ou fine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 œuf
- 25 cl de lait
- lard gras pour graisser la poêle

1 Faites chauffer dans un four à 230 °C, thermostat 8, une poêle à manche amovible allant au four de 20-22 cm de diamètre.

2 Mélangez dans un saladier la semoule de maïs, la levure et le sel. Battez l'œuf avec le lait et incorporez ce mélange à la semoule en remuant sans cesse, puis battez bien pour obtenir une pâte parfaitement lisse.

3 Graissez la poêle avec le lard et versez la pâte avec précaution. Mettez à cuire au four pendant 15 min environ, jusqu'à ce que le pain soit doré.

4 Faites glisser le pain de maïs sur un plat, coupez-le en tranches et servez-le sans attendre.

**Note :** la finesse de la semoule joue un rôle important dans cette recette car elle change considérablement la texture finale du pain. Si vous ne disposez que d'une semoule grossière (polenta, par exemple), passez-la au moulin à café pour la moudre plus finement.







# PAINS DU MONDE

Le principe du gros pain levé appartient en exclusivité à l'Europe et aux cultures qui en découlent. Le reste du monde a tendance à se nourrir de riz ou d'autres céréales, ou à cuire des pains plats même s'ils sont levés. Il existe une exception avec le pain cuit à la vapeur de Chine du Nord. Dans les autres cas, les pains à la levure résultent d'une influence européenne.

Les pains plats, qu'il s'agisse des pittas, des naans, des chapatis ou des parathas, devraient éveiller, au même titre que les pains classiques, l'intérêt de tout boulanger amateur, tant ils sont délicieux.

La cuisson de ces pains peut toutefois présenter certaines difficultés : tout le monde ne possède pas une cuisine équipée d'un tandoor (voir p. 116). Par ailleurs, certains produits et certaines pièces de matériel sont pratiquement introuvables en dehors de leurs pays d'origine : le masa frais utilisé pour les tortillas ou la farine te'f, à base de l'injera d'Éthiopie, par exemple. Dans ces cas, une marge d'approximation s'impose, sans que le plaisir gustatif s'en trouve pour autant diminué.

# ROTI DES ANTILLES

À l'abolition de l'esclavage, les planteurs anglais installés aux Antilles se tournèrent vers d'autres parties de l'Empire pour trouver de la main-d'œuvre à bon marché. C'est ainsi que les Indiens s'implantèrent dans les îles méridionales de Trinidad et de Tobago, ainsi qu'en Guyane, sur le continent sud-américain. Leur présence y modifia la cuisine, avec les curries, les masalas et les épices des Indes orientales. Ils importèrent également leurs pains, dont le « roti » présenté ici, variante des pains plats indiens, chapatis et parathas. Comme eux, le roti fait office de support pour les aliments en sauce autant que de pain à part entière. Tantôt, il sert d'enveloppe géante à des ragoûts au curry, tantôt, en taille réduite, il est servi entier et déchiré en bouchées que l'on plonge directement dans les plats.

## Pour 4 pains

- 225 g de farine de blé blutée de type 65 ou de farine complète fine pour chapati
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 cuil. à café de sel
- 40 g de beurre
- 12-15 cl d'eau
- 120 g de beurre fondu clarifié\*

1 Mélangez dans un saladier la farine, la levure et le sel. Incorporez-y le beurre solide du bout des doigts. Creusez un puits au centre et versez-y 12 cl d'eau. Amalgamez en pâte, puis ajoutez au besoin le reste de l'eau : la pâte doit être ferme, mais pas trop dure. Retournez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 4 min environ pour la rendre homogène.

2 Laissez reposer la pâte 30 min dans un saladier couvert, puis pétrissez-la de nouveau. Divisez-la en 4 morceaux. Roulez-les en boules et abaissez-les en disques de 30 cm de diamètre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Badigeonnez toute leur surface de beurre clarifié. Pliez en deux, puis encore en deux. Couvrez et laissez reposer 20 min.

- 3 Façonnez les quarts de cercle en cercles approximatifs. Aplatissez-les à nouveau en disque de 30 cm de diamètre.
- 4 Faites chauffer un gril ou une grande poêle en fonte sur feu moyen. Placez-y un roti et laissez-le cuire 1 min, puis retournez-le (avec une spatule, éventuellement). Enduisez de



beurre clarifié, laissez cuire 2 min, puis badigeonnez de nouveau. Faites cuire encore 1 min, retournez une dernière fois et laissez dorer.

5 Ne pressez pas la surface des rotis comme vous le feriez pour un paratha. Faites-les glisser sur une planche et abaissez-les au rouleau à pâtisserie, jusqu'à ce que leur contour soit feuilleté. Conservez dans un linge jusqu'au moment de servir.

\* Pour obtenir du beurre fondu clarifié, il suffit de faire fondre du beurre (ici 120 g) dans une poêle portée à 40 °C. Écumer soigneusement jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un liquide transparent. On badigeonne ensuite la pâte de ce beurre.

*Des quarts de cercles de pâte sont façonnés en cercles plus ou moins réguliers, puis abaisés de nouveau en disques de 30 cm de diamètre.*



# TORTILLAS

Ces galettes de maïs, « le couteau, la fourchette, l'assiette et la serviette de table » du Mexique, constituaient l'alimentation de base des Aztèques et des Mayas de l'époque précolombienne. Ils eurent l'idée ingénieuse d'attendrir les grains de maïs secs en les faisant tremper et bouillir dans de l'eau de chaux avant de les moudre pour en faire de la pâte. Tel est l'ingrédient de base du masa frais, à partir duquel on prépare les tortillas. Bien qu'en vente partout au Mexique et en Amérique du Sud, le masa est rarement exporté. On trouve en revanche de la « masa harina », farine obtenue par mouture après déshydratation du masa. Résignons-nous donc à ne pas égarer les tortillas préparées pour des nobles Aztèques décrites en ces termes par un conquistador du XVI<sup>e</sup> siècle : « Presque aussi fines et blanches que du papier et transparentes. »

Pour les Mexicains, c'est un jeu d'enfant d'aplatir les tortillas en disques de plus en plus larges et fins en les faisant passer rapidement d'une main à l'autre. Si vous êtes novice en la matière, vous pouvez procéder à cette opération avec une presse spéciale à tortillas.

Une autre solution consiste à remplacer le masa par de la farine de blé, comme on le fait dans le nord du Mexique et dans les états du sud-ouest des États-Unis.

## TORTILLAS AU MAÏS

Pour 12 tortillas

- 225 g de masa harina ou de farine de maïs fine (dans les magasins diététiques)
- 30 cl d'eau tiède

**1** Mélangez dans un saladier la masa harina et l'eau de façon à former une pâte lisse. Elle ne doit pas être trop molle car elle collerait aux mains ou sur le plan de travail ; trop sèche, elle se briserait en s'étalant. La quantité d'eau nécessaire dépend, si l'on en croit les experts d'Amérique latine, de la fraîcheur de la masa harina et du temps qu'il fait.

**2** Divisez la pâte en 12 parts égales. Roulez-les en boules entre les paumes des mains. Pressez-les pour les transformer en petits disques, puis faites rapidement passer ces derniers d'une main à l'autre pour les étaler. Vous pouvez aussi les placer l'un après l'autre sur une surface très lisse (en Formica, par exemple) et les aplatir avec une palette métallique, en les faisant pivoter régulièrement pour les empêcher de coller. Poursuivez l'opération jusqu'à ce que vous obteniez des disques de 12 à 15 cm de diamètre.

**3** Faites chauffer un gril sur feu moyen, sans le graisser. Faites-y cuire les tortillas sur les deux faces, en les retournant quand leur bord commence à rouler et que des taches brunes se forment. Au fur et à mesure de leur cuisson,叠ez-les dans un linge. Servez-les aussitôt, ou faites-les



réchauffer au moment voulu.

**Note :** cette recette ne comporte pas de sel, mais rien ne vous empêche d'en ajouter une bonne pincée.

### TORTILLAS AU BLÉ

Pour 12 tortillas

- 300 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 1 1/2 cuil. à café de sel
- 1 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 60 g de saindoux
- 20-25 cl d'eau chaude

1 Mélangez dans un saladier la farine, le sel et la levure. Incorporez-y le saindoux du bout des doigts. Ajoutez assez d'eau pour obtenir une pâte molle, mais non coulante. Laissez reposer 20 min environ.

2 Divisez la pâte en 12 parts égales. Roulez-les en boules, couvrez-les et laissez-les reposer. Sur un plan de travail fariné, aplatissez chaque boule en disque de 15 cm au moins de diamètre, d'abord à la main, puis au rouleau à pâtisserie. Faites-les pivoter pour les empêcher de coller.

3 Faites chauffer un gril non graissé sur feu vif et faites-y cuire les tortillas à peine 1 min de chaque côté, en les retournant dès qu'il se forme des bulles en surface. Empilez-les au fur et à mesure dans un linge.



Sur le plan de travail fariné, les boules de pâte sont aplaties à la main, puis abaissées en disques de 15 cm au moins de diamètre, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. On doit faire pivoter la pâte pour l'empêcher d'adhérer au plan de travail.



## PETITS PAINS SUCRÉS DU GUATEMALA

### Pour 8 petits pains

- 15 g de levure fraîche
- 12 cl d'eau chaude
- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- une grosse pincée de sel
- 60 g de sucre en poudre blanc
- 1/2 cuil. à café d'anis en poudre
- 12 cl de lait de coco
- 8 gouttes d'extrait de vanille
- 1 œuf
- 3 cuil. à soupe d'huile de maïs

**1** Délayez la levure dans l'eau chaude. Mélangez dans un saladier farine, sel, sucre et anis en poudre. Creusez un puits au centre et versez-y la levure délayée, en incorporant juste assez de farine pour former une pâte molle. Laissez reposer 20 min. Ajoutez lait de coco, extrait de vanille et œuf, et amalgamez en pâte. Ajoutez-y l'huile de maïs et malaxe pour rendre la pâte homogène. Retournez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 5 min.

**2** Mettez la pâte dans un saladier et couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume dans un endroit chaud (24 °C). Déposez-la sur le plan de travail fariné et divisez-la en 8 parts égales. Façonnez-les avec le plat de la main en saucisses de 40 cm environ de long. Si la pâte résiste, laissez-la reposer quelques minutes.

**3** Enroulez chaque bâtonnet de pâte en spirale ou en escargot. Soudez l'extrémité contre le corps de la spirale. Posez sur une plaque de cuisson graissée, couvrez d'un film alimentaire et laissez doubler de volume (30 min environ). Faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8. Glissez au centre du four pour 15 ou 20 min. Quand les pains sont bien dorés, laissez-les refroidir sur des grilles.

## PAINS PLATS PERSANS

### Pour 2 pains

- 30 g de levure fraîche
- 25 cl d'eau chauffée à 32 °C
- 450 g de farine de blé ordinaire de type 55
- 1 cuil. à café de sel
- huile végétale pour badigeonner

**1** Délayez la levure dans l'eau chaude. Versez la farine dans un saladier et creusez un puits au centre. Versez-y la levure délayée. Poudrez avec un peu de farine et laissez fermenter 20 min dans un endroit chaud (24 °C). Saupoudrez le mélange fermenté de sel et amalgamez le tout en pâte. Retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min : la pâte doit être humide mais non collante.

**2** Mettez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la reposer dans un endroit chaud pendant 45 min environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et partagez-la en deux morceaux. Roulez-les en boules, puis en ovales allongés de 1,5 cm environ d'épaisseur. Disposez sur des plaques de cuisson graissées, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 20 min dans un endroit chaud. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7.

**4** Badigeonnez les pains d'huile et faites-les cuire 20 min environ au centre du four, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez chaud.

# CRÊPE AU BLÉ D'ÉTHIOPIE

## *Yesinde injera*

Les pains éthiopiens courants portent le nom de *dabbo*, mais l'*injera*, crêpe au levain à base de céréales diverses, en est la forme la plus ancienne et la plus traditionnelle. Dans ce pays, la céréale de base est une plante introuvable ailleurs, le *i'ef* (*Eragrostis Abyssinica*). Le millet en constitue l'équivalent européen le plus proche. D'autres formes de millet, comme le sorgho, servent de nourriture de base aux pays pauvres d'Afrique tropicale et d'Asie, bien qu'ils ne permettent pas de levée.

La recette présentée ici utilise du blé, plus proche de nos goûts, mais vous pouvez le remplacer par de l'orge, du millet, de la farine de riz ou de la semoule de maïs. Si de nombreuses recettes préconisent désormais l'emploi de levure fraîche ou de levure chimique, nous vous recommandons, quant à nous, d'utiliser un morceau de levain gardé d'une fournée précédente pour donner à cette crêpe une saveur acide caractéristique.

À la maison, les injeras seront faits à la poêle. Les Éthiopiens, eux, les cuisent dans l'âtre sur des grils de taille bien plus imposante que ce dont nous disposons dans nos cuisines. Le pain est étalé dans un plat, puis recouvert d'un ragout parfumé (le *wor* ou *we't*), chaque convive déchirant des morceaux du pourtour du pain dont il se sert comme cuillère.

### *Pour 10 injeras environ*

- 1 cuil. à soupe de levain (voir page 16)
- 2 cuil. à soupe de pâte à pain de la veille
- 1 litre 1/3 d'eau de source ou d'eau bouillie
- 700 g de farine de blé de type 80 (bise)

**1** Dans un saladier, délayez le levain et la pâte à pain fermentée dans l'eau. Incorporez-y la farine. Laissez reposer à température ambiante toute la nuit au moins et jusqu'à 24 h : la pâte doit gonfler et être acide.

**2** Faites chauffer sur feu moyen une grande poêle à revêtement antiadhésif. Versez-y 15 cl environ de pâte en formant une spirale : partez du bord et allez vers le centre dans le sens des aiguilles d'une montre. Bougez la poêle de sorte que la pâte couvre le fond de la poêle à la manière d'une crêpe. Faites cuire 3 ou 4 min. La crêpe est cuite dès que son bord se soulève du fond de la poêle. Disposez-la sur un linge pendant la cuisson des autres injeras.

*De 15 à 20 cl de pâte sont versés dans une poêle chaude, en formant une spirale, de l'extérieur vers le centre, dans le sens des aiguilles d'une montre.*



## BAGELS

Ce pain d'origine juive, peut-être né en Autriche, a atteint la Galicie polonaise, d'où il a migré jusqu'aux États-Unis, qui lui ont apporté son ultime consécration. La pâte légèrement enrichie est façonnée en anneaux, puis, après un court moment de levée, pochée quelques secondes avant sa cuisson au four. Cette technique produit une mie élastique. Pour obtenir une croûte brillante, on peut la badigeonner d'œuf (ou sucrer l'eau utilisée pour le pochage) et, pour la décorer, l'enrober de flocons d'oignons, de graines de sésame ou de graines de pavot.

**Pour 10 bagels**

- 15 g de levure fraîche
- 2 cuil. à café d'extrait de malt
- 15 cl d'eau tiède
- 300 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe d'extrait de malt pour le pochage
- 1 blanc d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau froide pour glacer
- graines de sésame ou de pavot (facultatif)

**1** Dans un bol, délayez la levure et l'extrait de malt dans l'eau tiède. Versez la farine dans un saladier, saupoudrez-la de sel et creusez un puits au centre. Versez-y la levure délayée, puis l'huile, et mélangez en pâte. Retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 8 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien souple.

**2** Déposez la pâte dans un saladier, couvrez-la d'un film alimentaire huilé et laissez-la doubler de volume (1 h environ) dans un endroit chaud (24 °C).

**3** Placez de nouveau la pâte sur le plan de travail. Divisez-la en 10 parts égales. Roulez-les en boulettes compactes. Laissez-les reposer 5 min sous un linge, puis formez les bagels. Aplatissez légèrement les boulettes, puis enfoncez le

pouce au centre, de part en part. Pour élargir les bagels, passez l'index dans le trou et faites tourner l'anneau. À ce stade, l'orifice central doit être assez grand, car il rétrécira à la levée de la pâte.

**4** Posez les bagels sur un plateau fariné, couvrez-les d'un linge et laissez lever 10 min. Faites chauffer le four à 220 °C, thermostat 7. Portez une grande casserole d'eau à ébullition, ajoutez-y l'extrait de malt prévu pour le pochage, puis laissez frémir. Plongez les bagels levés dans l'eau frémissante, trois ou quatre à la fois. Laissez-les pocher 1 min, retournez-les à l'écumoire et faites encore cuire 30 sec. Égouttez-les et épongez-les sur un linge.

**5** Quand tous les bagels sont pochés, déposez-les sur une plaque de cuisson graissée et badigeonnez-les avec du glaçage au blanc d'œuf. Faites-les dorer au four 30 min environ.

*Plongez les bagels, trois ou quatre à la fois dans une casserole avec l'eau et l'extrait de malt. Laissez-les pocher 1 minute, retournez-les avec une écumoire et faites cuire 30 secondes.*





# PAIN PITTA

## Pour 8 pittas

- 15 g de levure fraîche
- 20-25 cl d'eau tiède à 21 °C
- 400 g de farine de blé blutée de type 65
- 2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

En haut : pain pitta

Au-dessous : lavash du  
Moyen-Orient

1 Délayez la levure dans l'eau dans une grande jatte. Mélangez la farine et le sel et incorporez peu à peu à la levure délayée en battant vigoureusement. Travaillez la pâte 10 min au moins. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez de nouveau. Renversez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 5 min.

2 Mettez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez doubler de volume (1 h 30 environ). Roulez la pâte en boule sur le plan de travail largement fariné. Divisez en 8 parts égales. Roulez-les en boules et laissez-les reposer 5 min. Aplatissez ensuite les boules en ovales plats de 5 mm environ d'épaisseur. Laissez lever 20 min au chaud, entre deux linges farinés. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8. Faites-y chauffer une ou deux plaques de cuisson graissées.

3 Faites glisser les pains sur la ou les plaques et mettez à cuire au four 6 min environ. Les pittas ne doivent pas dorer, mais il faut une chaleur suffisante pour qu'elles gonflent et se fendent en deux sous l'action de la vapeur (d'où l'utilité de former au départ une pâte humide). Laissez refroidir rapidement sur des grilles, puis enveloppez dans des linges pour que la croûte reste moelleuse. Servez chaud.

**Variante :** vous pouvez fabriquer un pain pitta « familial » en divisant la pâte en 4 parts au lieu de 8. Prévoyez un temps de cuisson légèrement plus long.



# LAVASH DU MOYEN-ORIENT

Ce pain-biscuit plat est très populaire dans tous les pays arabes et du Moyen-Orient. Sa pâte est identique à celle des naans, mais abaissée plus finement pour être croustillante. On peut le conserver dans des boîtes à biscuits.

## Pour 6-8 biscuits

- 175 g de pâte à pain de la veille
- 15-20 cl de yaourt nature à température ambiante
- 1 cuil. à café de sel
- 7 g de levure fraîche
- 225 g de farine de blé blutée de type 65

**1** Dans une jatte, mélangez avec une cuillère en bois la pâte de la veille avec le yaourt, le sel et la levure. Lorsque le mélange est parfaitement lisse, incorporez peu à peu la farine, en tournant sans cesse, pour obtenir une pâte humide et souple. Retournez celle-ci sur un plan de travail fariné et pétrissez-la 10 min.

**2** Mettez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez tripler de volume (2 ou 3 h) dans un endroit chaud (24 °C).

**3** Déposez la pâte sur le plan de travail fariné, faites-la retomber avec le poing et divisez-la en 6 ou 8 parts égales. Roulez-les en boules et laissez-les reposer. Pendant ce temps, faites chauffer le four à sa température maximale (au moins 230 °C, thermostat 8) et faites-y chauffer plusieurs plaques de cuisson graissées.

**4** Donnez à chaque boule une forme oblongue très fine, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Si la pâte résiste, laissez-la reposer un moment avant de reprendre l'opération. Transférez au fur et à mesure les biscuits sur les plaques chaudes. Glissez au four pour 5 ou 6 min, sans alterner la position des plaques. Laissez refroidir les biscuits, puis enveloppez-les dans un linge si vous voulez les conserver.



# CHALLAH

Le challah est le pain préparé pour le sabbat hébraïque : un luxueux pain de blé pour fêter le jour saint, marquer un temps après une rude semaine de travail et rompre avec le pain noir de seigle quotidien. Comme dans d'autres communautés religieuses, le pain a chez les Juifs une signification symbolique. Jadis, la tradition voulait qu'ils fassent offrande de ce challah à leurs rabbins. Aujourd'hui, ce don symbolique est reproduit à la maison ou chez le boulanger. Avant de façonner le pain, on prélève un morceau de pâte que l'on réduit en cendres dans le four. Au Moyen-Orient, on attribue à ce rituel le pouvoir d'éloigner les mauvais esprits.

Le challah est souvent tressé, ce qui pourrait indiquer une origine germanique et médiévale (comme le pain natté suisse de la page 82), mais la forme en spirale adoptée ici reste fidèle à la tradition pour la célébration du Nouvel An israélite : elle symbolise la rotondité du temps.

Cette recette, contrairement à d'autres, comporte du beurre et des œufs pour enrichir la pâte et produire à la sortie du four un pain blond, à l'intérieur comme à l'extérieur. Pour accentuer cette coloration, certains boulangers ajoutent du safran à la pâte.

*La pâte est posée sur une plaque de cuisson graissée, puis enroulée en spirale. L'extrémité est soudée contre le corps de cette dernière pour éviter qu'elle ne se décolle à la cuisson.*

## Pour 1 gros pain

- 2 œufs battus avec assez d'eau tiède pour obtenir au total 25 cl
- 1 cuil. à soupe de miel
- 15 g de levure fraîche
- 450 g de farine de blé blutée de type 65
- 1 cuil. à café de sel
- 60 g de beurre doux
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau pour le glaçage
- 1 cuil. à café de graines de sésame ou de pavot (facultatif)

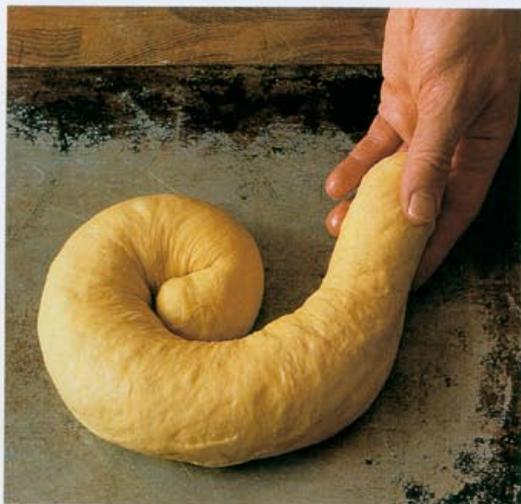
**1** Délayez soigneusement dans un bol les œufs battus, le miel et la levure. Mélangez la farine et le sel dans un saladier et incorporez-y le beurre du bout des doigts. Creusez un puits au centre et versez-y le contenu du bol. Amalgamez en pâte molle, puis pétrissez 5 min sur un plan de travail légèrement fariné.

**2** Mettez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire huilé bien tendu et laissez lever 3 h environ à température ambiante.

**3** Retournez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et pétrissez-la 5 min. Remettez-la dans le saladier, couvrez-la de nouveau et laissez-la doubler (au moins) de volume (1 ou 2 h) dans un endroit chaud (26 °C).

**4** Pour façonner la pâte, roulez-la en boudin de 40 à 50 cm de long, en veillant à ne pas la briser et à rendre les jointures invisibles. Roulez-le en spirale et soudez l'extrémité contre le corps du pain. Déposez sur une plaque de cuisson graissée, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever encore 1 h à 26 °C. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 200 °C, thermostat 6.

**5** Badigeonnez le challah du glaçage. Parsemez-le éventuellement de graines de sésame ou de pavot. Faites-le cuire 30 ou 40 min à mi-hauteur du four. Il doit être très léger et sonner creux au-dessous. Laissez-le refroidir sur une grille.





# NAAN

Il existe toutes sortes de pains indiens. Certains sont levés, comme le naan, d'autres comme les chapatis et les parathas, ne le sont pas. Pain blanc du Nord-Ouest musulman, du Pendjab et du Cachemire, le naan se trouve également en Afghanistan et en Asie centrale. Dans les restaurants, les gros pains sont cuits dans des tandoors, ces fours en dôme à la sole recouverte de braises de charbon de bois, où l'on introduit les aliments à cuire par une ouverture pratiquée au sommet. Pour préparer son pain, le cuisinier le plaque contre la paroi du four de façon qu'il pende au-dessus de la flamme. Mais, même en Inde, les particuliers possèdent rarement des tandoors : ils font cuire les pains dans leur four, sous un gril ou sur des braises.

On peut noter qu'en Afghanistan, tandis que de nombreuses recettes présentent une pâte à base de levure ordinaire ou de yaourt, les naans de ce pays se font avec du levain ou un morceau de pâte gardé de la fournée précédente. Cette fermentation acide leur donne une saveur particulièrement agréable. Les pains indiens sont fabriqués avec une farine de blé très fine (le blé indien est assez dur pour la panification). Les naans afghans utilisent, quant à eux, de la farine complète finement moulue, semblable à la farine pour chapatis, que vous pouvez employer pour cette recette.

## **Pour 2 grands pains ou 4 plus petits**

- 175 g de pâte de la veille, conservée couverte, au frais
- 15-20 cl de yaourt nature à température ambiante
- 1 cuil. à café de sel
- 7 g de levure fraîche
- 225 g de farine de blé blutée de type 65

**1** Mettez dans un saladier la pâte de la veille, le yaourt, le sel et la levure. Travaillez avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'un mélange parfaitement lisse. Incorporez-y progressivement la farine en malaxant énergiquement. Lorsque la pâte est souple et brillante, retournez-la sur un plan de travail fariné et pétrissez-la

10 min. Déposez-la dans un saladier, couvrez-la de film alimentaire huilé et laissez-la tripler de volume (2 ou 3 h) dans un endroit chaud (24 °C).

**2** Placez de nouveau la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et faites-la retomber avec le poing. Divisez-la en 2 ou 4 parts égales, roulez-les en boules et laissez-les reposer sur le côté du plan de travail. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 230 °C, thermostat 8, au moins. Faites-y chauffer quelques plaques de cuisson graissées.

**3** Abaissez les boules de pâte en ovales de 5 mm environ d'épaisseur, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. S'il s'agit de grands pains, ils mesureront environ 50 x 20 cm. Si la pâte résiste, laissez-la reposer un instant avant de l'aplatir à nouveau.

**4** Posez les naans au fur et à mesure sur les plaques de cuisson et glissez au four pour 5 ou 8 min, sans alterner la position des plaques. Les pains doivent être colorés et croustillants par endroits. Dès la sortie du four, enveloppez-les dans un linge, mais servez-les encore chauds.

**Variantes :** vous pouvez badigeonner les naans de *ghee*, ou de beurre clarifié, pour les enrichir, ou encore les parsemer d'épices ou de graines aromatiques.

Si vous préférez cuire les pains sous un gril classique, les petits formats vous simplifieront les choses. Retournez les pains à mi-cuisson.

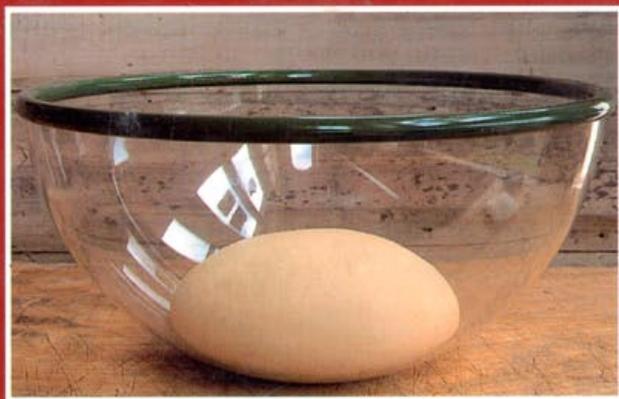


# INDEX

- A**  
Addition de matière grasse et autres ingrédients, 19  
Amérique du Nord (les pains d'), 93  
Avoine, 10
- B**  
Babeurre :  
  Petits pains au babeurre de Nouvelle-Angleterre, 98  
Bagels, 110  
Baguettes, 32  
Bannetons, 32  
Bannocks à l'orge, 58  
Bâtards, 32  
Biga, 17  
Biga (pains au) :  
  Ciabatta, 44  
  Pain de campagne (pan pugliese), 48  
  Pain de seigle d'Italie du Nord, 51  
Blé :  
  Blé dur, 9  
  Blé tendre, 9  
Bretzels, 80  
Broa (pain de maïs du Portugal), 74
- C**  
Céréales (blé, seigle, orge, avoine), 10  
Challah, 114  
Ciabatta, 44  
Coques à la pomme de terre d'Espagne, 75  
Couronne de seigle de Suède, 88  
Crêpe de blé d'Éthiopie, 109  
Cuisson (tester le degré de), 26  
Cuisson au four, 12, 26
- D**  
Démoulage des pains, 26  
Dernière levée, 24  
Durée du pétrissage, 20
- E**  
Écosse (petits pains d'), 69  
Entailler les pains, 26  
Épices (pains aux) :  
  Pain d'épice, 40  
  Pain au safran, 63  
  Pain noir de Russie, 90
- F**  
Façonnage du pain, 24  
Fermentation, 12, 14, 15 :  
  fermentation à la levure, 29  
  fermentation lactique, 12, 15  
Finlande (pain de Pâques de), 89  
Focaccia, 46  
Fougasse, 35  
Fours à pains, 13-14
- G**  
Gluten, 20  
Gressins, 54
- H**  
Histoire du pain, 8  
Huile d'olive (pains à l') :  
  Ciabatta, 44  
  Focaccia, 46  
  Gressins, 54  
  Pain aux olives, 50  
  Pain pitta, 112  
  Pain de campagne italien (pan pugliese), 48  
Humidité du four, 26
- I**  
Italie (les pains d'), 43
- K**  
Kugelhof d'Autriche, 86
- L**  
Lavash du Moyen-Orient, 113  
Levain :  
  (pains sans), 12  
  Levain à la levure, 15, 17  
  Levain acide, 10, 16, 17, 29, 30  
  Pain de San Francisco, 94  
  Levain naturel, 15  
Levée : 12, 22  
  Dernière levée, 24  
  Température de levée, 22  
  Durée de la levée, 22  
Levure :  
  levure de bière, 12, 18  
  levure fraîche, 16  
  levure sèche, 16  
  levure sèche instantanée, 16
- M**  
Maïs, 10  
Maïs (pains au) :  
  Pains de maïs du Portugal (broa), 74  
  Pain de maïs du Sud, 100  
  Tortillas, 106  
Matériel de cuisson du pain, 24  
Mélange de la pâte, 18  
Moisson (pain de la), 66  
Moudre le grain, 11  
Moulin, 11
- N**  
Naan, 116  
Noix (pain aux noix), 34
- O**  
Olives : pain aux olives, 50  
Orge, 10  
Orge (pain à l') :  
  Bannock à l'orge, 58  
  Pain d'orge, 70
- P**  
Pain au bicarbonate de soude (soda bread), 71  
Pain au safran, 63  
Pain aux noix, 34  
Pain aux olives, 50  
Pain bis de Boston, 96

- Pain complet :
- Pain aux noix, 34
  - Pain complet anglais, 62
- Pain d'épice, 40
- Pain d'orge, 70
- Pain de campagne :
- Pain de campagne anglais, 64
  - Pain de campagne français, 30
  - Pain de campagne italien, 48
- Pain de la moisson, 66
- Pain de maïs du Portugal, 74
- Pain de maïs du Sud, 100
- Pain de mie, 41
- Pain de San Francisco, 94
- Pain de seigle d'Allemagne au levain acide, 76
- Pain de seigle d'Italie du Nord, 51
- Pain de Toscane sans sel, 52
- Pain moulé fendu, 60
- Pain natté de Suisse (Zopf), 82
- Pain pitta, 112
- Pain plat persan, 108
- Pain polka, 38
- Pains d'Amérique du Nord** (les), 93 :
- Pain de San Francisco, 94
  - Pain bis de Boston, 96
  - Pain de maïs du Sud, 100
  - Petits pains au babeurre de Nouvelle-Angleterre, 98
- Pains d'Europe** (les), 73 :
- Bretzels, 80
  - Coques à la pomme de terre d'Espagne, 75
  - Couronne de seigle de Suède, 88
  - Kugelhof d'Autriche, 86
  - Pain de maïs du Portugal, 74
  - Pain de Pâques de Finlande, 89
  - Pain de seigle d'Allemagne au levain acide, 76
  - Pain natté de Suisse, 82
  - Pain noir de Russie, 90
  - Pain viennois, 84
  - Pumpernickel, 78
- Pains de France**, 29 :
- Baguettes, 32
  - Bâtard, 32
  - Fougasse, 35
  - Pain aux noix, 34
  - Pain de campagne, 30
  - Pain d'épice, 40
  - Pain de mie, 41
  - Pain polka, 38
  - Pistolets, 36
- Pains de Grande-Bretagne** (les), 56 :
- Bannock à l'orge, 58
  - Pain au safran, 63
  - Pain complet, 62
  - Pain d'orge, 70
  - Pain de campagne, 64
  - Pain de la moisson, 66
  - Pain moulé fendu, 60
  - Petits pains écossais, 69
  - Soda bread, 71
- Pains d'Italie** (les), 43 :
- Ciabatta, 44
  - Focaccia, 46
  - Gressins, 54
  - Pain aux olives, 50
  - Pain de seigle d'Italie du Nord, 51
  - Pain de Toscane sans sel, 52
  - Pain de campagne (pan pugliese), 48
- Pains du monde**, 103 :
- Bagels, 110
  - Challah, 114
  - Crêpe au blé d'Éthiopie, 109
  - Lavash du Moyen-Orient, 113
  - Naan, 116
  - Pain pitta, 112
  - Pains plats persans, 108
  - Petits pains sucrés du Guatemala, 108
  - Roti des Antilles, 104
  - Tortillas, 106
- Pains plats :**
- Bannock à l'orge, 58
  - Couronne de seigle de Suède, 88
  - Crêpe de blé d'Éthiopie, 109
  - Pains plats persans, 108
- Pains sucrés :** petits pains sucrés du Guatemala, 108
- Pain viennois, 84
- Pan pugliese (pain de campagne), 48
- Pâte sèche, 19
- Petits pains au babeurre de Nouvelle-Angleterre, 98
- Petits pains écossais, 69
- Petits pains sucrés du Guatemala, 108
- Pétrissage :
- (durée du), 20
  - (technique du), 20
- Pistolets, 36
- Pomme de terre, 9
- Coques à la pomme de terre d'Espagne, 75
- Poolisch ou pouliche, 32
- Pumpernickel, 78
- R**
- Refroidissement des pains, 26
  - Retombée du pain, 23
  - Roti des Antilles, 104
  - Russie (pain noir de), 90
- S**
- Sabbat juif (pain du) : challah, 114
  - Safran (pain au), 63
  - Seigle, 10
  - Seigle (pains au) : Couronne de seigle de Suède, 88
  - Pain d'épice, 40
  - Pain de Pâques de Finlande, 89
  - Pain de seigle d'Allemagne au levain acide, 76
  - Pain de seigle d'Italie du Nord, 51
  - Pain noir de Russie, 90
  - Pumpernickel, 78
- Sel :**
- Pain de Toscane sans sel, 52
  - Soda bread (pain au bicarbonate de soude), 71
- T**
- Température de levée, 22
  - Tester le degré de cuisson d'un pain, 26
  - Tortillas, 106
- V**
- Viennois (pain), 84
- Y**
- Yaourt (pains au) : Bannock à l'orge, 58
  - Lavash du Moyen-Orient, 113
  - Pain de Pâques de Finlande, 89





Mettre la main à la pâte et sortir du four un bon pain chaud  
est un plaisir qui ravira tous les gourmands.

De la baguette aux tortillas, des chapatis aux grissini,  
découvrez 50 recettes de pain du monde entier. Parfumés  
et savoureux, préparés et cuits de façon traditionnelle, ils vous feront  
voyager aux quatre coins de la planète.

2-7000-5373-7



9 782700 053739