

Ingrédients

- *Farine* Je ne considère ici que la farine de froment (blé tendre – *Triticum aestivum*). Les dénominations et les propriétés peuvent changer d'un moulin à l'autre. La classification suisse est différente de la française. La brochure que j'ai publiée vous permettra de trouver un tableau de conversion complet, accessible en ligne [sur mon site](#) :

- Daudet, Alphonse : *Le secret de Maître Cornille suivi de Tableau des farines de froment* / 2018, Lausanne, La Mie / Prix conseillés 5.00 CHF - 4.00 €

- *Eau* Utilisée généralement pour l'hydratation, bien que d'autres produits puissent intervenir, tout ou partie (p. ex. : bière, cidre, jus de citron, vin rouge, etc). Le PH recommandé est inférieur à 7 (in Pasquier, Hélène & Montevi, Béatrice : *Farines & pains*). Selon le même ouvrage, il est possible de revitaliser l'eau en y déposant un grain de sel marin pendant une heure. Il est important de savoir que plus une farine est complète, plus l'hydratation est élevée, les parties externes à l'amande du blé absorbant plus d'eau. L'eau doit reposer environ 1 heure au frigo afin de laisser le chlore s'évaporer (source : Service des eaux, Ville de Lausanne). Il est cependant indiqué que le chlore n'a en fait que peu d'importance quant à la pousse (*In Modernist bread*, volume 1).

- *Sel* J'utilise le sel marin non raffiné selon la recommandation du professeur de l'Ecole de Boulangerie et de Pâtisserie, Paris. Il est moins agressif que le sel fin de cuisine. Par contre je le broie au pilon afin d'éviter que les gros grains ne déchirent le réseau de gluten.

- *Ferment* ou *Agent levant* Plusieurs ferments peuvent être utilisés : levure de boulanger, levure sèche, levure instantanée, levain dur ou liquide (*voir en fin d'article*), levain-levure, poolish, pâte fermentée. Les ouvrages sur le pain vous en diront plus à ce sujet. Selon le type de ferment, l'hydratation, le pointage, la détente et l'apprêt s'en trouvent modifiés. Les proportions sont données dans les recettes et sont à respecter. Il vaut mieux laisser pointer plus longtemps avec la bonne dose de levure qu'augmenter la dose de levure. Le goût sera meilleur.

- *Air* Le 5^e élément de la pâte est influencé par la météo. Sa température et hygrométrie en dépendent directement.

Ces facteurs peuvent obliger à adapter l'hydratation et les divers temps de pousse (pointage, détente et apprêt). Le temps de cuisson augmente en cas de pluie. Votre expérience sera précieuse.

Températures

La température de base est obtenue en additionnant les températures du fournil, de la farine et de l'eau. Généralement celle du fournil est de 1° supérieure à celle de la farine. Le réglage s'effectue à l'aide de l'eau. Une autre méthode de calcul prend la température de pâte désirée, p. ex. 24°, de laquelle on déduit l'échauffement induit par le pétrin, p. ex. 6 °. Le résultat est multiplié par 3 (farine, eau, air) pour obtenir une température de base de 54° ou par 4 (farine, eau, levain, air), pour obtenir 72°. Le réglage s'effectue également à l'aide de l'eau. Le plus simple est de mettre de l'eau au frigo et de la réchauffer avec de

l'eau à température ambiante jusqu'à la température désirée. Il reste qu'un thermomètre est indispensable. En général, la pâte, une fois le pétrissage terminé, doit être à 24°-25°, une pâte trop froide mettant plus de temps à pousser, une pâte trop chaude moins de temps. Selon mon expérience, une petite quantité de pâte chauffe plus vite et lève moins bien qu'une grande quantité.

Pétrissage

Il s'agit tout d'abord de distinguer 2 types de réalisations : le direct et le différé.

le direct :

- fraser – pétrir – pointer – peser/diviser – détendre – apprêter – scarifier – enfourner

le différé :

- fraser – pétrir – pointer au froid – revenir à température – peser/diviser – détendre – apprêter – scarifier – enfourner

Cette 2e méthode est intéressante pour les boulangers. Ils peuvent réaliser une pâte dans l'après-midi et la sortir lorsqu'ils arrivent au fournil. Leurs temps de repos s'en trouvent prolongés.

Manuel

Le pétrissage manuel constitue un des plaisirs de la réalisation du pain. En fonction des températures de base et des quantités de pâte, il est important de savoir qu'il peut contribuer à chauffer les pâtes. La température du fournil influence directement celle de la pâte, en particulier lors de temps de repos prolongés (autolyse p. ex.). Les proportions données dans les recettes sont à respecter. Une erreur fréquente consiste à fariner le plan de travail lors du pétrissage car la pâte colle au début. En procédant de cette manière, la pâte terminée ne sera pas suffisamment hydratée. Une pâte bien pétrie atteindra peu à peu la bonne consistance et se décollera du plan de travail. Le pétrissage manuel a pour but d'incorporer de l'air à la pâte : lancez-la sur le plan de travail en l'étirant et repliez-la sur elle-même.

Mécanique

Le même phénomène, en ce qui concerne les températures, peut se produire lors du pétrissage mécanique, surtout pour les petites quantités de pâte. Le pétrin y contribue par la proximité du moteur et l'échauffement du crochet.

Plusieurs types de pétrissages sont à distinguer : amélioré, intensif, à vitesse lente. Les divers stades de pétrissage, selon les pains : frasage, autolyse, 1ère vitesse, 2e vitesse.

Il s'ensuit des périodes de repos, selon les pains: pointage, mise au froid, détente, apprêt. Le façonnage intervient avant l'apprêt qui est le dernier stade avant l'enfournement.

Temps de pousse

- *Autolyse* Mélange de l'eau et la farine (frasage) suivi d'un temps de repos pour que la pâte commence à se faire. La durée peut varier selon le type de pain réalisé. Après ce temps de repos, le ferment et le sel sont ajoutés et le pétrissage effectué.

- *Pointage* C'est le premier temps de pousse. Il est important, car c'est pendant cette période que les goûts du futur pain se développent. Il se réalise en bac, éventuellement en cuve (dans le pétrin), à couvert pour éviter les courants d'air et le dessèchement de la pâte. Plus il est long, plus l'apprêt est court (voir ci-dessous *Apprêt*).

- *Détente* Elle suit immédiatement la division qui permet d'obtenir des pâtons au poids désiré. Elle se fait sous plastique, par exemple des sachets de congélation, afin d'éviter les courants d'air.

- *Apprêt* Il se fait généralement sur couche de lin (le coton colle à la pâte), à l'abri des courants d'air. Il suit le façonnage qui donne la forme définitive au pain (p. ex. : tourte, court, bâtard, long, baguette pour les plus courantes). Selon le type de pain et le temps de pointage, il est plus ou moins long.

Signature du boulanger

Elle est réalisée en scarifiant la surface après un éventuel fleurage. Elle va permettre au gaz carbonique de s'échapper lors de la cuisson. Sans scarification, le pain va se déchirer de manière aléatoire. Les «coups de lame» permettent d'obtenir le décor du pain, en chevrons, saucisson, polka, baguette, etc. Une fois le pain cuit, on parle de grignes.

Cuisson

- *Température* J'enfourne généralement à 250° et baisse à 200 ° après 3 minutes. La cuisson peut se faire à diverses températures selon les recettes. Dans un premier temps, respectez la recette et adaptez-là ensuite. Les variations peuvent être dues à votre four.

- *Matériel* Le four idéal est un four à sole qui reproduit les conditions d'un four de boulanger. Il est possible de reproduire partiellement ces conditions en se procurant une plaque réfractaire adaptée à la dimension du four, placée en remplacement de la grille. De cette façon, le pain cuit également par dessous dès qu'il est déposé sur la sole. Si vous ne trouvez pas de plaque de ce type vous pouvez utiliser des briques réfractaires. Le four à pizza est à éviter. Outre qu'il est généralement trop bas, il n'a pas de système d'humidification. Un four ventilé permet au pain de lever plus longtemps et de mieux cracher (*syn. jeter ou grigner. Se dit lorsque les grignes sont bien détachées du pain*). Ce n'est pas toujours le résultat désiré. Le four statique permet lui de croûter plus rapidement. Les photographies ci-dessous montrent un pain en épi (chevrons), un pain saucisson et une baguette. L'épi, plutôt raté, est cuit en four ventilé et le saucisson, nettement plus présentable, en four statique. La différence est très nette. Par contre la baguette, réussie, est cuite en four ventilé et a bien «craché». Les trois sont réalisés dans mon four domestique. Une solution intéressante est la cuisson dans une cocotte en fonte. Il faut la préchauffer, cuire à couvert et découvrir en fin de cuisson pour dorer la croûte. A moins d'avoir plusieurs cocottes, cette méthode ne permet d'obtenir qu'une forme pour un poids sensiblement égal. Vous pouvez aussi cuire dans un plat en pyrex avec couvercle.



Humidification Un « coup de buée » est généralement nécessaire à l'enfournement. Il permet d'humidifier la surface qui va devenir la croûte. Elle se forme ainsi moins rapidement et le pain lève mieux. De plus, il « crache » plus, voir les baguettes par exemple. Le problème des fours domestiques, je ne parle pas des fours vapeur que je ne connais pas, est qu'ils ont, comme chez moi, une grille qui évacue l'humidité. Il faut le contraire pour le pain. Il est possible de pallier cet inconvénient en plaçant un plat métallique contenant des billes de cuisson en céramique ou de la boulonnerie dans le fond du four. Immédiatement après la dépose des pâtons sur la sole, verser de l'eau dans le plat, environ 1/2 dl et fermer immédiatement le four. Il ne faut pas laisser un plat contenant de l'eau pendant toute la cuisson, contrairement ce qu'indiquent passablement de sources.

Mention utile Mon boulanger m'a dit à l'époque de tout noter afin de ne pas faire la même erreur 2 fois. Je note: origine de la recette / farine(s) utilisée(s) avec la provenance / hydratation / températures / pétrissage / température de la pâte / pointage / rabats / division-détente / apprêt / température de cuisson / temps de cuisson / météo / photographie du pain terminé et tranché.

Si vous ratez un pain, ne vous découragez pas. En cas de nouvelle tentative, ne changez qu'un paramètre jusqu'à ce que vous trouviez où se situait le problème.

Les indications ci-après proviennent du [Sourdough institute](#). *Les levains contiennent principalement des bactéries lactiques qui produisent les acides (lactique et acétique) pendant la fermentation du levain. Parmi les bactéries lactiques, on distingue deux types : les homofermentaires, qui produisent uniquement de l'acide lactique, et les hétérofermentaires, qui produisent à la fois de l'acide lactique et de l'acide acétique. La présence d'oxygène plus importante dans les levains durs favorise la production d'acide acétique par ces dernières. Concernant l'effet de la température sur la production d'acide acétique, il est rapporté qu'elle est plus importante à 25°C qu'à 35°C. Cela s'explique probablement par le fait que les bactéries hétérofermentaires sont plus actives à ces températures que les bactéries homofermentaires.*

Information bibliographique

La plupart des livres sur le marché sont français, et les types de farines indiqués sont ceux utilisés en France, de 40 à 150, à savoir de la farine fleur à la farine intégrale. Ces types ne sont pas les mêmes en Suisse. Il faut également être attentif à ce que les livres donnent les températures (base et pâte). Les taux d'hydratation peuvent également changer. Votre boulanger pourra vous renseigner. Avant d'acheter un livre, je vous recommande l'article sur les [**livres de boulangerie**](#).