

# Pains maison sans pétrissage

écrit par Karim



Je ne remplacerai pas la qualité du pain que vous trouvez chez votre boulanger mais avec cette recette vous rivaliserez incomparablement avec les baguettes vendues en grande surface.

Tout d'abord, l'essentiel est de choisir la bonne farine. Pour ceux qui ne sont pas familiers avec les différents types de farine, il va falloir prendre des notes et savoir classer les farines en fonction de la préparation que vous vous apprêtez à faire. La farine est quasiment incontournable (sauf pour les personnes intolérantes au gluten, un article est dédié à la compréhension de la maladie dans la rubrique « Gluten Free »), vous la retrouvez dans la majorité de vos préparations en pâtisserie et également dans les crèmes et sauces.

Lorsque l'on parle de farine on parle également de gluten, cette substance qui donne de l'élasticité à la pâte. Elle permet à la pâte de lever et de donner au pain, une mie souple et aérée. Mais toutes les farines ne possèdent pas le même taux de gluten et certaines d'entre elles n'en contiennent pas du tout (il faut bien penser à tout le monde, la nature est généreuse).

En grande surface, vous retrouverez principalement les 6 farines suivantes :

- > **Type 45** : Farine blanche destinée à la pâtisserie.
- > **Type 45 Gruau** : La farine Gruau d'Or de type 45 est une farine de gruau (Plus riche en protéines). Son pouvoir levant exceptionnel vous permet de réussir à coup sûr toutes vos pâtes levées.
- > **Type 55** : Farine blanche ordinaire destinée aux pains blancs, pâtes à tarte et pizzas.
- > **Type 65** : Farine blanche pour pains spéciaux et pizzas.
- > **Type 80** : Farine bise ou semi-complète pour les pains spéciaux.
- > **Type 110** : Farine complète pour pains bis et pains complets.
- > **Type 150** : Farine dite intégrale pour pains au son.

La farine dite **Type 45** est la plus pure, la plus blanche mais elle a perdu une grande partie de ses éléments nutritifs. A l'inverse la farine complète ou intégrale dite **Type 150** contient toutes les parties du grain de blé et a préservé tous ses

minéraux et vitamines. Pour être plus clair, plus le type est élevé, plus le produit final aura du goût. Les types élevés sont donc idéaux pour faire de beaux pains rustiques aux saveurs complexes et gourmandes.

Pour les autres farines, on dit quelles sont non panifiables (Gluten Free) telles que :

- > La farine de riz
- > La farine de maïs
- > La farine de châtaigne
- > La farine de quinoa
- > La farine de pois chiche
- > La farine de sarrasin « blé noir »

En conclusion, pour faire du pain, on utilise une grande variété de farines en fonction du pain souhaité : de la **T55** pour le pain blanc jusqu'à la **T150** pour le pain de son. Si vous avez la chance de pouvoir acheter vos farines directement au moulin, n'hésitez pas un instant. Vous aurez un choix de farine incomparable. Une chose importante à savoir, n'achetez que des farines **BIO** à partir du type **T65**, autrement vous risquez d'absorber une bonne dose de pesticides (là, ce n'est pas la nature mais le producteur qui est généreux).

Les petits pains sont très rapides à préparer. Par contre, il ne faut pas vous réveiller à la dernière minute. Il faut compter environ **5 minutes de préparation, 20 minutes de cuisson et 2h00 de pousse** pour réaliser ces petits pains.

Cliquer [ici](#) pour visionner la vidéo de la préparation des petites pains maison.

### **Ustensiles nécessaires pour cette recette :**

- 1 petit cul de poule (pour préparer le levain rapide)
- 1 grand cul de poule
- 1 spatule en bois
- 1 plaque de cuisson spéciale baguette
- 1 corne de boulanger
- Un vaporisateur d'eau (optionnel)
- 1 petit plat à four ou un bol

### **Ingrédients pour environ 8 petites pains blancs :**

- 450g de farine T45

- 320g d'eau de source tiède
- 12g de sel
- 50g de graines 'Sélection du Boulanger'

#### **Pour le levain rapide :**

- 5g de levure fraîche
- 100g d'eau tiède
- 50g de farine T55 ou T65
- 1/2 CAC de sucre (il stimule la levure car elle en est friande)

#### **Étapes de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

#### **Commencer par préparer le levain rapide :**

Dans le petit bol, verser **l'eau de source tiède** (100g) puis **la levure fraîche** (5g) et **le sucre**.

Attendre **1 minute** environ puis mélanger intimement.

Ajouter **la farine** (50g) en une seule fois puis mélanger énergiquement l'ensemble. Vous obtenez un liquide visqueux.



Laisser reposer cette mixture pendant **30 minutes** dans un endroit sec et à l'abri des courants d'air. Personnellement, je dépose le bol dans le four en **position étuve** soit **30°C** ou dans le four **préalablement préchauffé à 70°C**.



Après 30 minutes de repos, verser **la farine** (450g), **le sel** (12g) et **les graines** (50g) dans le grand cul de poule. Mélanger le tout.



Faites un puits, verser **le levain** et une partie de **l'eau de source tiède**. Avec une spatule en bois, commencez à mélanger en incorporant progressivement **la farine** aux liquides. Continuez de verser **l'eau de source tiède** tout en continuant de mélanger rapidement. Ne corser pas la pâte, c'est inutile.

Vous devez obtenir une pâte légèrement collante. **Il est très important d'incorporer l'eau en petite quantité au risque de vous retrouver avec une pâte trop liquide.** Si c'est le cas, ajouter un peu de farine.



Poser un linge propre légèrement humide et mettre le cul de poule dans le four à 30°C ou dans le four préalablement préchauffez à 70°C pendant 1h30.

Après le temps de repos, votre pâte à normalement triplé de volume.

Préchauffer le four à 235°C et placer un plat ou un bol rempli d'eau.





Effleurer le plan de travail (saupoudrer légèrement le plan de travail avec de la farine blanche) et transvaser la boule de pâte. Rouler plusieurs fois la pâte sur elle-même pour recouvrir toutes les parties encore collantes. Étirer délicatement la pâte sur la longueur puis couper le pâton en deux parties. Je serai tenté de dire qu'à partir de cet instant, chacun est libre de faire comme il le souhaite. Il n'y a pas de règle définie, amusez-vous et faites ce qu'il vous plaît. Personnellement, j'étire de nouveau les deux pâtons puis, avec la corne de boulanger, je tranche plusieurs petits pains.

Pour bénéficier d'une jolie croûte lors de la cuisson, je vous suggère de rouler (torsader) vos petites pains. Cela leur permettra d'avoir une belle croûte croustillante.



Ouvrir la porte du four, vaporiser de l'eau sur toute la surface du four puis enfourner les pains pour **20 minutes**.

Optionnel : après **8 minutes de cuisson**, ouvrir de nouveau le four et vaporiser de l'eau à la fois sur les pains et les parois du four. La buée est indispensable, sans

elle pas de beaux pains croustillants.



Je suis tout le temps en admiration devant mes petits pains quand ils sortent du four. Je pâtisais beaucoup mais je ne sais pour quelle raison j'adore les voir gonfler tout doucement et virer de couleur au fur et à mesure de la cuisson.



### Informations utiles :

- Pour une version plus riche en protéines, incorporer 150 g de farine de Gruau. Elle est plus riche en protéines qu'une farine de blé classique ce qui lui confère un pouvoir levant inégalable, autrement dit un moelleux et un gonflant imbattable.
- Pour les personnes intolérantes au Gluten, vous pouvez utiliser les farines dites non panifiables (Gluten Free). Attention, c'est très difficile de trouver le parfait équilibre et donner un semblant d'élasticité à la pâte. Il existe aussi des Mix pain et des Mix pâtisserie (Schär, Marlette) tout prêts pour les recettes sucrées ou salées.
- Vous trouverez la levure fraîche en grande surface au rayon pâtisserie ou chez votre boulanger (ne lui dites pas que vous n'avez plus besoin de lui).
- Vous pouvez accélérer le processus de levée en mettant un peu plus de levure (jusqu'à 12 grammes), ce qui vous permet de gagner du temps en diminuant le temps de pousse (surtout en hiver).
- Si vous êtes amenés à faire du pain régulièrement, je vous conseille de préparer

votre propre levure. Elle nécessite juste de la farine et de l'eau. Elle se conserve longtemps mais nécessite d'être alimentée et surveillée régulièrement.

→ Pour accélérer le processus de levée, mettez votre pâte au four à 30°C pendant 1h30. En été, inutile d'utiliser votre four, la température extérieure suffit amplement.

→ Vous trouverez dans certains magasins spécialisés pleins de graines différentes à ajouter à votre pain.

→ Respectez le poids indiqué en sel, il ajoute de la couleur, du goût et une meilleure conservation, mais je préfère privilégier une fermentation lente.

→ Attention lorsque vous ajoutez le sel, ce dernier bloque la fermentation. C'est pourquoi il ne faut jamais le mettre en contact direct avec la levure. Il est préférable de le mélanger à la farine avant d'incorporer le levain.

→ La levure s'active avec de l'eau tiède, jamais avec de l'eau froide. Elle préfère les températures entre 20°C et 30°C. N'utilisez jamais de l'eau trop chaude, la levure ne le supporte pas.

→ N'hésitez pas à diversifier les farines, que ce soit pour le pain ou la pâtisserie. Cela vous permet, entre autre, de compléter les nutriments que l'on retrouve chez l'une mais pas chez l'autre et ainsi varier vos apports nutritionnels.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...