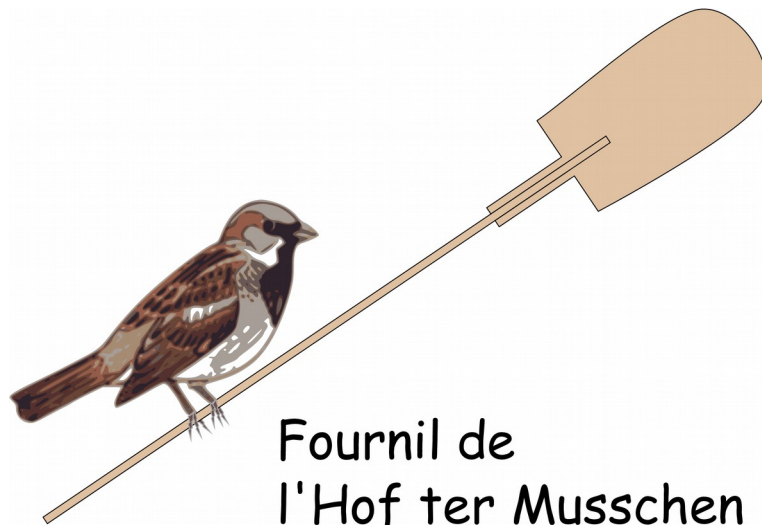


**Faire son pain au levain frais,
cuit sur pierre,
à la maison**



Fournil de
l'Hof ter Musschen



**Commission de l'Environnement de Bruxelles et Environs
Fournil de l'Hof ter Musschen**

www.cebe.be

Faire son pain au levain frais, cuit sur pierre, à la maison.

Matériel

- Munir son four d'une **dalle réfractaire**
M-Pro, Avenue du Port 25, 1000 Bruxelles, T 02 / 423 03 70
www.mpro.be , Lu - Ve : 7.00- 12.00 12.45 – 16.45; Sa : fermé

Les dalles coûtent 10 € et mesurent 30 cm / 30 cm (3 cm d'épaisseur : les pierres à pizza sont souvent trop fines et n'absorbent pas assez de chaleur). Si votre four est plus large, achetez une seconde dalle que vous pouvez couper en 2. Pour la couper, trouvez un chantier où l'on installe un trottoir et demandez gentiment qu'on vous coupe la dalle.

- Travailler avec une **corne**
 - Brauns, Rue Van Souts 254, 1070 Bruxelles, T 02 / 657 60 61, www.brauns.be
 - Coq Shop, Av Albertyn 46 , 1200 Bruxelles, T 02 / 735 46 59, www.coqshop.be
- **Farine**
 - A négocier dans votre épicerie bio en sac de grosses quantités.
 - Via les GASAP à Bruxelles : <http://www.gasap.be/spip.php?page=recherche&recherche=farine>

Le levain

Le levain est prélevé à chaque fournée. Pour votre premier levain, 2 solutions :

- demander du levain à quelqu'un qui en a !
- lancer votre propre levain.

Recette de levain

Jour 1 : 32 gr farine de seigle complète brute, 18 gr d'eau tiède dans un bocal.
Déposé à un endroit chaud (radiateur 25 °C)

Jour 2 : ajouter 32 gr de farine de seigle complète et 18 gr d'eau et remettre au chaud.

Jour 3 : la fermentation devrait commencer. Si pas, laisser encore 1 jour.

Si la fermentation ne démarre pas, augmentez la proportion d'eau.

Le pain

Recette pour 2 pains d'1 kg d'épeautre-froment (2 pains, pour rentabiliser le four)

Levain : 495 gr
Farine : 1,181 kg d'épeautre (OU 797 gr d'épeautre et 384 gr de farine complète (froment, seigle..))
Eau : 633 gr
Sel : 27 gr

La proportion d'eau peut varier d'une farine à l'autre, suivant son état de fraîcheur.

Si vous voulez des gros trous dans la mie, il faut ajouter de l'eau, mais alors le pain sera moins haut et plus aplati.

Un tableur permettant de calculer les proportions est disponible sur la page « Recettes » du site <http://fournil.cebe.be>

Etapes

Préparer le levain

- Prélever 100 g de pâte de la fournée précédente (fournée au levain s'entend !), juste à la fin du pétrissage (ou juste avant l'ajout des graines). Ces 100 g deviennent votre levain de base.
- Placer ces 100 g de levain dans un bocal en verre, au bas du frigo. Le levain va quasiment doubler de volume en 48 h...



Attendre au minimum 48 heures pour que les bactéries colonisent l'entièreté de la pâte. Ensuite, le levain reste directement utilisable dans les 8 à 10 jours. Passé ce délai, il peut encore tenir une dizaine de jours mais demandera impérativement à être rafraîchi (voir technique à la page suivante)

Comment voir si le levain est en bonne santé ?

De petites bulles sont visibles sur le côté !

Sur la photo ci-contre, la taille des bulles est faible :

- bon signe en début de fermentation, mais elles doivent augmenter de diamètre...
- si les bulles ont été plus larges, c'est que le levain doit être rafraîchi !



Démarrer la fournée

A partir des 100 g de levain, vous avez 2 possibilités, suivant le temps dont vous disposez :

1. Faire un rafraîchi (voir ci-après), attendre 5 heures, puis lancer votre fournée (durée 6 h 30).
2. Faire un rafraîchi, tout mettre au frigo durant 48 h, et lancer votre fournée.

Faire le rafraîchi du levain

- Matériel :
1 saladier
140 gr d'eau décantée (pour éliminer le chlore)
255 gr de farine d'épeautre 78 %
OU 172 gr d'épeautre 78 %
et 83 gr de seigle ou froment 100 %
le levain
une corne (racloir)
une spatule
une balance.



- Mettre la farine dans le saladier et l'aérer



- Sortir le levain du bocal avec la spatule en un mouvement tournant : tout peut sortir en une fois.



- Emietter le levain dans la farine et enrober les miettes de farine



- Enrober les miettes de levain de farine



- Ajouter l'eau et mélanger comme une pâte



- Vous avez maintenant 495 g de levain.



- Soit mettre au bas du frigo pour une utilisation ultérieure (attendre 48 h minimum)



- Soit faire lever à 20° durant 5 heures et lancer la journée.



La journée

- Une balance
27 gr de sel
1,181 kg d'épeautre
OU 0,797 gr d'épeautre 78 %
et 0,384 gr de farine complète (froment, seigle..)
0,633 l d'eau tiède (30°)

Mettre le sel dans l'eau et le dissoudre entièrement

(N.B. si votre eau est très chlorée, la laisser décanter 24 h pour laisser évaporer le chlore).



- Un pétrin ou un bassin dans lequel vous placez la farine et le levain.



- Mélanger et aérer les farines



- Enrober le levain de farine



- Emietter le levain et enrober les fragments de farine



- Ajouter l'eau et mélanger pour obtenir une boule de pâte



- Dès obtention d'une boule de pâte homogène, même un peu collante, la retirer du pétrin



Le pétrissage

- Toujours pétrir « en ligne » : s'imaginer qu'il y a une flèche sur la pâte et toujours pétrir dans le même sens : ne jamais tourner la boule de pâte.
- A la fin du pétrissage (ou juste avant l'ajout des graines), prélever 100 g de levain pour la fournée suivante.



- Le levain est placé dans le pot en verre et directement placé au bas du frigo.



- Si vous voulez ajouter des graines, le faire juste à la fin du pétrissage. (les graines déchirent la pâte et le gluten)

Deux cuillères à soupe (1 par pain) de graines de sésame grillées donne un goût incomparable à la croûte !

- Etaler la pâte comme une tarte
- Etaler les graines et les enfoncer légèrement



- Rouler la pâte



- La replier sans faire ressortir les graines.



La détente

- Mettre la boule de pâte à lever dans le pétrin, près du radiateur (pas trop chaud sinon la pâte va se dessécher).

Placer des barres (ici des cuillers en bois) sur le pétrin, afin de pouvoir recouvrir le pétrin avec un tissu, sans contact avec la pâte.



- Recouvrir le pétrin avec un linge. (l'humidifier s'il fait trop chaud)
- Laisser lever 1 heure



Le rabattage & le pointage

- Aplatir délicatement la boule de pâte vers le centre du pétrin
- Replier la pâte aplatie en deux
- Laisser lever 2 heures



Le boulage

- Après le pointage, reprendre délicatement la pâte du pétrin : la décoller sur le côté et le fond avec la corne.
- Utiliser de petits paniers avec des essuies de cuisine ou tout autre récipient



- Fleurer les essuies avec de la farine



- Bouler et y placer les pâtons avec la clé en haut.



L'apprêt

- Mettre les pâtons à lever et les recouvrir d'un linge
- Laisser lever 2 heures
- N.B : Allumer son four 1 heure avant l'enfournement !



La cuisson

- La pierre est posée sur une plaque, au bas du four, juste au-dessus du lèche-frite.
- Allumer le four 1 heure environ avant la cuisson. (à tester en fonction de votre four)
- Chauffer à 250 °C
- Aller très vite à partir d'ici : au moment d'enfourner, placer 2 bols sur la porte.



- Tirer le lèche-frite de 5 cm
- Tirer la plaque sur les bols : ainsi la plaque ne bascule pas à cause de son poids.



- Retourner les pâtons sur la pierre
- Grigner
- Rentrer la plaque



- Verser de l'eau (1/2 l) dans le lèche-frite
- Rentrer le lèche-frite
- Vaporiser de l'eau sur les pains
- Refermer



- Laisser cuire 12 minutes à 250 °C
- Ouvrir, vaporiser les pains
- Laisser cuire 48 minutes à 190 °C



Le défournement

- Mission réussie !



- Placer les pains sur des grilles au moins 1 heure (ressuage)

- Une belle mie bien aérée !
- Conserver le pain dans un essuie (le torchon français !) de cuisine

