

Le Pain

Ingrédients :

500g de farine "préparation pour pain 14 céréales et graines"

300g d'eau

7 à 8g de sel (1c.à café)

5 à 6g de levure sèche de boulanger Saf Instant (1,5 c. à café) ou 1/2 sachet Saf Instant

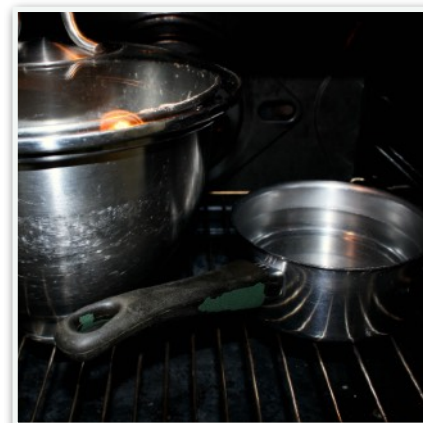
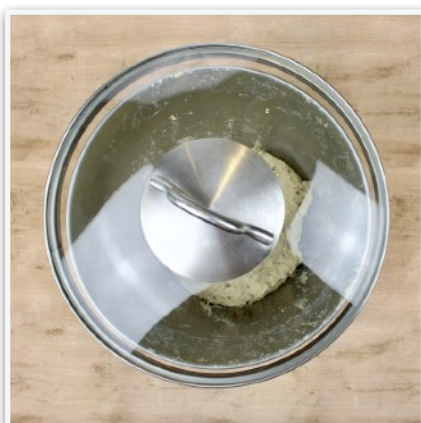


Recette classique de pain au four avec plein de photos pour un apprentissage pas à pas . Cette recette de base est valable pour tous vos pains . Pain blanc T55, tradition T65,... pour les pains plus complets T110 et T150, mettez un peu plus d'eau car la farine absorbera plus à cause des sons qu'il y a dedans.

Vous pouvez utiliser cette recette pour toutes les "préparations pour pains" disponibles au magasin et sur le site. Cette recette est faite avec de la levure sèche de boulanger professionnelle Saf instant (disponible au magasin et sur la boutique en ligne). Si vous utilisez une autre levure sèche, suivez les instructions du paquet.



- Dans votre bol à pétrir (avec le crochet ou la spirale à pétrir), mettez la farine, le sel et la levure (sel et levure chacun de son côté). Mettez l'eau 30sec au micro-ondes pour la chauffer très légèrement (l'eau froide du robinet est trop froide).
- Ajoutez l'eau sur les autres ingrédients et commencez à pétrir légèrement pour "mélanger" le tout. Puis, pétrissez plus rapidement pendant 10 à 15min. ATTENTION, ce temps est important, c'est le temps dont le gluten a besoin pour donner à la pâte son côté "élastique". Si le pétrissage n'est pas bien fait, votre pain ne lèvera pas !



- Une fois votre pâton bien pétri, mettez un couvercle (ou un torchon) sur le bol et laissez lever pendant environ 30min (la pâte doit DOUBLER de volume, pas plus). Tant que votre pâte n'a pas doublé de volume, laissez encore reposer. En ce moment, il fait froid, alors mettez votre bol dans votre four ÉTEINT avec une casserole d'eau chaude à côté (pas bouillante, juste de l'eau chaude du robinet), fermez le four. La chaleur de l'eau va créer une ambiance chaude pour la levée.



- Voilà, votre pâte a doublé de volume!. Dégazez-la en la pressant sur le plan de travail fariné (il faut que les gaz de la première levée s'échappent). Coupez-la en deux (pour des pains longs) et formez deux boules. Mettez un torchon dessus et laissez reposer 10min. C'est ce qu'on appelle "la détente".



- Les 10min sont passées!. Formez vos pains (comme sur les photos). Déposez-les sur une plaque de four légèrement farinée. Posez un torchon dessus et laissez à nouveau lever pendant environ 30min (ils doivent à nouveau DOUBLER de volume, pas plus).



- Préchauffez votre four à 240°C. Une grille au milieu, et une autre juste dessous. Et mettez une plaque sur celle du dessous ou lèche-frite (elle servira à mettre un peu d'eau).



- Une fois votre four chaud, saupoudrez légèrement vos pains avec de la farine et grignez-les avec une lame (comme sur la photo).

- Enfournez et versez l'équivalent d'un petit verre d'eau sur la plaque du dessous (sans vous brûler). Refermez immédiatement (l'eau va créer de la vapeur qui vas former la croûte du pain).



- Laissez cuire vos pains pendant environ 15min (plus ou moins selon votre four et vos préférences de cuisson).

- Une fois cuits, posez vos pains sur une grille et laissez-les **REFROIDIR**. Quand ils sont chauds, ils "cuisent" encore à l'intérieur. Si vous les coupez chauds, l'humidité qu'il y a à l'intérieur va s'échapper et votre pain sera sec.

