

Spécial Machine à pain

Philippe Chavanne

Carrément moelleuses et délicieuses,
120 recettes maison !



FIRST
Editions

Philippe Chavanne

Spécial Machine à pain

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

Conception couverture : Olivier Frenot

Mise en page : KN Conception

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2825-7

Introduction

S'il existe un aliment quasiment universel, c'est bien le pain ! Il a presque traversé tous les âges. Il a quasiment séduit toutes les civilisations.

Initialement, les céréales ont été utilisées sous forme de bouillies ou de brouets, puis elles ont été consommées sous forme de gâteaux composés d'un mélange de bouillies ou de farines, avec du miel, de l'huile, du vin doux, diverses graines, des fruits, de la viande...

On estime que ce sont les Hébreux et les Chinois qui ont commencé par consommer des galettes cuites sans levain. Et c'est aux Égyptiens que l'on attribue généralement la découverte du pain fermenté. Une découverte vraisemblablement due au hasard et que seule l'observation attentive permet de répéter.

Aujourd'hui encore – et peut-être même plus que jamais, alors que trop de boulangers et d'industriels de l'agro-alimentaire tentent de nous imposer des préparations qui sont, la plupart du

temps, insipides et dénaturées –, le pain conserve incontestablement la vedette. Et continue de séduire tout autant les gourmets que les gourmands.

Il n'y a d'ailleurs rien d'étonnant à cela.

Qu'existe-t-il de plus agréable et convivial qu'une cuisine qui sent bon le pain chaud ?

Qu'existe-t-il de plus agréable, aussi, que le plaisir de déguster chaque jour un savoureux pain frais, odorant et croustillant ?

Qu'existe-t-il de plus agréable, encore, que le plaisir de préparer son pain « maison » ? De mitonner de fantastiques pains classiques, de délicieux pains sucrés ou de surprenants pains fantaisie ?

Vous aimez le bon pain frais, mais vous n'avez ni l'envie, ni le temps de passer de longs moments les mains dans la farine ? Vous n'avez pas non plus envie de vous fatiguer à pétrir la pâte ? Pas de problème : les machines à pain ont été créées pour vous ! Elles vous permettent de profiter chaque jour de délicieux pains frais et variés, sans fatigue, ni complication. Il suffit de placer les

ingrédients dans la cuve de votre machine, de la programmer en fonction du pain désiré, et le tour est joué ! Quelques heures plus tard, une bonne odeur de pain chaud flottera dans votre cuisine. Le pain est cuit, il n'y a plus qu'à le sortir de la machine et le savourer.

Certes, ces fameuses machines à pain sont de plus en plus sophistiquées et offrent un nombre sans cesse croissant de possibilités gourmandes, mais elles deviennent aussi de plus en plus accessibles financièrement et de plus en plus simples à utiliser. Seules obligations : garder quelques simples règles d'utilisation en mémoire et, bien entendu, ne choisir que des ingrédients de première qualité.

Toute l'importance d'une bonne farine

L'ingrédient essentiel d'un bon pain est bien entendu la farine. De sa qualité dépendra étroitement celle du pain. C'est pour cette raison que vous ne devez jamais vous contenter de la première farine industrielle venue. N'hésitez surtout pas à tester plusieurs farines jusqu'à obtenir le

résultat qualitatif désiré. Les farines artisanales et les farines de qualité biologique certifiée vous offriront à coup sûr la qualité, les saveurs et les parfums que vous êtes en droit d'exiger.

Cela dit, il est clair que le monde des farines est un petit univers à part entière. Il y a autant de farines que de producteurs. Il existe aussi une incroyable variété de farines, qui permettent de réaliser des mélanges presque infinis, mais toujours délicieux.

La farine de blé est la plus couramment utilisée. Dans le commerce, on en trouve généralement de plusieurs sortes :

- la farine de blé T45 (ou farine de blé de type 45) est la plus raffinée. Si elle n'est pas toujours indiquée pour réaliser un pain, elle s'impose pour la préparation de succulentes viennoiseries ;
- les farines T55 et T65 sont les farines blanches classiques pour la confection des pains ;
- appelée aussi « farine bise », la farine T80 est moins raffinée que les précédentes, mais permet de réaliser un fort joli pain « bis » ;

–la farine complète débute avec le numéro T110. Dans certains commerces, et notamment dans les boutiques d'alimentation biologique les mieux approvisionnées, on trouve des farines complètes T130, T150 et même T170. Plus le chiffre augmente et plus la farine est complète. Comme l'enveloppe des grains des céréales est également utilisée pour la confection de la farine, il est impératif de n'utiliser que des farines complètes de qualité biologique, épargnées par les dangereux pesticides et autres engrais chimiques utilisés par l'agriculture dite « conventionnelle ».

La farine de blé et la farine complète ne sont cependant pas les seules disponibles sur le marché. On peut les séparer en deux grandes familles :

- les farines panifiables qui, à l'instar de la farine de blé, contiennent du gluten, une substance qui s'avère indispensable à la levée du pain. Dans ce groupe, on retrouve notamment la superbe farine d'épeautre ;
- les farines non panifiables qui peuvent être ajoutées à une farine panifiable dans une

proportion ne dépassant pas 50 % du poids total de farine pour que le pain puisse lever correctement. Dans cette famille se retrouvent les farines de maïs, de seigle, de sarrasin, de châtaignes, de pois chiches... Certaines d'entre elles possèdent un goût très puissant et doivent donc être utilisées avec une relative modération : jamais plus de 15 % du poids total de farine.

Levure et levain

Lorsque l'on évoque le pain et la levure, il s'agit toujours de levure de boulanger. Celle-ci se trouve sous deux formes différentes : des petits cubes de levure fraîche ou des sachets de levure déshydratée.

La levure chimique ne convient pas, car elle ne permet pas au pain de lever. Elle ne sert que pour la confection des gâteaux.

Si vous ne devez avoir qu'une seule levure sous la main, choisissez la levure déshydratée instantanée : elle se trouve facilement dans le commerce, elle se conserve sans le moindre problème

et elle ne procure aucun goût particulier à la pâte à pain.

Le levain, quant à lui, est un mélange de farine et d'eau mis à fermenter. On en trouve actuellement sous forme déshydratée, très facile d'utilisation.

L'utilisation privilégiée de la levure ou du levain dépend essentiellement de votre goût. La première permet d'obtenir des pains plus gonflés, au goût assez doux et qui lèvent plus rapidement. Le second procure généralement un pain plus authentique et plus rustique, mais qui lève plus lentement.

L'eau et le sel

Pour faire du pain, rien ne vaut une eau pure ! L'eau du robinet ne convient généralement pas : elle contient beaucoup trop de produits chimiques (du chlore notamment) et ne permet pas au pain de lever correctement. L'eau filtrée ou l'eau de source sont donc à privilégier.

Cela dit, dans certains cas, d'autres liquides peuvent avantageusement remplacer l'eau : le lait

qui apporte un agréable moelleux, les jus de légumes ou de fruits qui procurent tout à la fois saveur et couleur...

Tous les liquides doivent cependant être utilisés à température ambiante, mais jamais au-dessus de 38 °C.

Le sel, quant à lui, donne du goût au pain et reste indispensable pour qu'il ne lève pas trop. Il doit en principe être le moins raffiné possible. Le sel fin de Guérande est parfait, contrairement au gros sel qui ne doit jamais être utilisé dans une machine à pain, car il risquerait de griffer la cuve.

Comme les autres ingrédients, le sel doit être pesé et dosé avec précision : trop peu de sel provoque une levée trop importante suivie d'un affaissement lors de la cuisson. En revanche, utilisé en trop grande quantité, il ralentit tout le processus de fermentation.

Dernière précision importante : la levure et le sel ne peuvent pas entrer en contact direct.

Les principaux ingrédients étant désormais sélectionnés avec soin, il ne reste plus qu'à découvrir les petits secrets de la machine à pain. À commencer par un bien curieux « Th »...

« Th », vous avez dit « Th » ?

Faire son pain « maison » à l'aide d'une machine à pain est réellement d'une simplicité enfantine. Il suffit de peser les divers ingrédients avec précision et de les verser dans la cuve selon les indications de la recette et en fonction du mode d'emploi de la machine utilisée. Autre élément important : bien doser la proportion farine/eau, ce que l'on appelle généralement le « Th » ou « Taux d'hydratation ».

Chaque machine possède son propre taux d'hydratation (pour le connaître, reportez-vous au mode d'emploi de votre machine) qui est le rapport idéal entre la quantité de farine et la quantité de liquide (eau, lait, jus de fruits, jus de légumes...). Si vous utilisez trop de liquide, votre pain risque de s'effondrer lors de la cuisson. Pas assez de liquide et votre pain restera trop dense, voire dur.

L'idéal est de tester votre machine. Calculez le « Th » en préparant une recette simple et en vérifiant si la quantité d'eau indiquée dans la

recette est satisfaisante ou non, en fonction de la marque et du modèle de votre machine. En une dizaine de minutes, il doit se former une boule de pâte souple et élastique, qui ne colle pas aux parois de la cuve. Si la pâte formée est trop sèche, ajoutez de l'eau par petites quantités soigneusement mesurées, puis attendez entre chaque ajout jusqu'à ce que la boule de pâte se forme. Au contraire, si la quantité de liquide donnée dans la recette s'avère trop importante, n'hésitez pas à ajouter de la farine, toujours par petites quantités soigneusement mesurées.

Notez ensuite la juste proportion farine/liquide : vous déduirez ainsi le « Th » de votre machine, que vous pourrez utiliser pour toutes les autres recettes.

Deux formules sont à retenir et à appliquer :

- Taux d'hydratation = (quantité de liquide / quantité de farine) x 100
- Quantité d'eau = (taux d'hydratation / 100) x quantité de farine

Au(x) programme(s)...

La dénomination des programmes peut varier d'une marque de machine à une autre. Quelle que soit cette dénomination, à chaque programme correspond un temps de cuisson. Le mode d'emploi de votre machine vous fournira toutes les indications précises nécessaires. À titre indicatif, on peut cependant fournir les appellations et les durées suivantes :

- Programme « pain normal » : environ 3 heures
- Programme « pain brioché » : environ 3 heures
- Programme « pain complet » : environ 3 heures
40 minutes
- Programme « pain français » : environ 3 heures
50 minutes

Les principaux problèmes... et leurs solutions

L'utilisation d'une bonne machine à pain et des meilleurs ingrédients n'évite cependant pas toujours les mauvaises surprises. Et vos premiers pains ne répondront peut-être pas tout à fait à

vos attentes, ni à vos ambitions de boulanger amateur. Il ne faut surtout pas vous décourager et remiser votre machine au fond d'une armoire. Il suffit généralement d'un rien pour transformer un petit échec en une délicieuse réussite.

Voici donc les principaux problèmes classiques auxquels vous risquez d'être confronté, et leurs solutions...

– *Votre pain n'a pas suffisamment levé :*

- problème de levure : est-elle périmée ? a-t-elle été en contact direct avec le sel dans la cuve ? la quantité est-elle suffisante (augmentez la quantité de levure d'un quart de cuillerée à café) ?

- problème de liquide : augmentez la quantité de liquide d'une cuillerée à soupe et attendez entre chaque ajout, jusqu'à obtention de la consistance désirée

- problème de sel : réduisez la quantité d'environ un quart de cuillerée à café lors de votre prochain essai

- problème d'ingrédients supplémentaires : il y a trop d'ajouts. Vous devez diminuer la quantité de ces ingrédients