

# Pains

- [Buns \(pains à hamburger\)](#)
- [Pain à la cocotte sans pétrissage](#)
- [Pâte à pizza](#)
- [Levain](#)
- [Pain de mie](#)
- [Focaccia](#)
- [Pain à la cocotte \(plus de boulot, mais meilleur pain\)](#)

# Buns (pains à hamburger)

Recette tirée de <http://long.blog.lemonde.fr/2016/05/13/lecologie-selon-jean-kevin/>.

## Ingrédients (pour 4 buns)

### buns

- 250 grammes de farine
- 50 grammes de beurre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 sachet de levure boulangère
- 150 grammes de lait
- 1 œuf
- des grains de sésame

## Préparation

- faire tiédir le lait (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- mélanger la farine, le beurre, le sucre et le sel dans un saladier
- terminer de mélanger la levure et le lait ;
- incorporer peu à peu le lait au contenu du saladier tout en mélangeant (ne pas trop pétrir) ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant au minimum une heure (deux ou trois, c'est mieux) ;
- former 4 boules de pâte, relaisser reposer une heure ;
- préchauffer le four à 200°C ;
- badigeonner de jaune d'œuf, saupoudrez de grains de sésame ;
- faire cuire 10 minutes à 200°C.

# Pain à la cocotte sans pétrissage

Recette tirée de <https://www.cuisineculinaire.com/pain-sans-petrissage-a-la-cocotte>.

## Recette modifiée perso

### Ingrédients

- 420 grammes de farine
- 1¼ cuillère à café de sel
- 80 à 100g de levain (et si c'est 110, on s'en fout, ça passe quand même)
- de l'eau tiède, à tout le moins à température ambiante

### Préparation

- dans un grand bol en verre, mettez votre farine, le sel et le levain
- versez l'eau petit à petit en mélangeant avec une spatule en silicone. La pâte sera collante, c'est normal. Attention de ne pas mettre trop d'eau, la pâte ne doit pas être liquide ! Pour la quantité d'eau, il faut y aller par petites touches. Dès que la pâte est collante de partout, c'est tout bon
- couvrez le bol avec un couvercle et un torchon propre. Laissez lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 18 à 21 heures. Au besoin, couvrez le bol avec une couverture s'il fait froid dans la cuisine. La pâte va tripler de volume et s'étaler
- au bout de ce temps, une fois que la pâte a triplé de volume, dégazez-la à l'aide de la spatule en silicone ou de vos mains
- fleurez généreusement votre plan de travail (saupoudrez-le de farine) et versez la pâte dessus (elle est pas mal liquide). Saupoudrez également de farine la surface de la pâte : la pâte ne colle plus aux mains.
- pétrissez longuement (10/15 minutes) la pâte à la main, en rajoutant au besoin de la farine. La pâte doit devenir relativement élastique et ne plus coller aux endroits où elle se déchire (si vous la pétrissez correctement, elle va se déchirer par endroit et laisser apparaître de la pâte encore collante.
- couvrez et laissez lever le pâton 2 à 3 heures. Il va doubler de volume.

- quarante minutes avant la fin de la deuxième levée, placez une cocotte en fonte avec son couvercle dans le four froid. Placez une grille avec deux ramequins pleins d'eau en dessous de la grille de la cocotte. Faites chauffer le four à 230°C en laissant la cocotte avec le couvercle dedans.
- au bout de 40 minutes, retirez la cocotte en fonte du four, glissez la pâte dedans en renversant le torchon. Badigeonnez d'eau la pâte avec un pinceau. Remettez le couvercle et laissez cuire à couvert pendant 35 minutes.
- enlevez le couvercle et continuez la cuisson encore 10 à 20 minutes. La croûte doit être dorée.
- une fois cuit, mettez votre pain à refroidir sur une grille.

# Recette de départ

## Ingrédients

- 420 grammes de farine
- 1¼ cuillère à café de sel
- ¼ à ½ cuillère à café de levure boulangère déshydratée
- ±400 millilitres d'eau tiède

## Préparation

- dans un grand bol en verre, mettez votre farine, le sel et la levure (vous pouvez aussi mettre la levure dans l'eau, mais il faudra alors la réchauffer un peu)
- versez l'eau petit à petit en mélangeant avec une spatule en silicone. La pâte sera collante, c'est normal. Attention de ne pas mettre trop d'eau, la pâte ne doit pas être liquide ! Selon la farine et sa capacité d'absorption de l'eau, il est possible que vous n'ayez besoin que de 200 millilitres d'eau, comme c'est le cas pour moi.
- couvrez le bol avec un film plastique et un torchon propre. Laissez lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 18 à 21 heures. Au besoin, couvrez le bol avec une couverture s'il fait froid dans la cuisine. La pâte va tripler de volume.
- au bout de ce temps, une fois que la pâte a triplé de volume, dégazez-la à l'aide de la spatule en silicone ou de vos mains, formez une boule puis versez-la sur un linge propre préalablement saupoudré de farine ou de semoule de maïs. Saupoudrez également la surface de la pâte.
- couvrez et laissez lever le pâton 2 à 3 heures. Il va doubler de volume.
- trente minutes avant la fin de la deuxième levée, placez une cocotte en fonte avec son couvercle dans le four froid. Faites chauffer le four à 230°C en laissant la cocotte avec le couvercle dedans.
- au bout de 30 minutes, retirez la cocotte en fonte du four, glissez la pâte dedans en renversant le torchon. Remettez le couvercle et laissez cuire à couvert pendant 35

minutes.

- enlevez le couvercle et continuez la cuisson encore 15 à 20 minutes. La croûte doit être dorée.
- une fois cuit, mettez votre pain à refroidir sur une grille.

# Pâte à pizza

Recette tirée de [https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pate-a-pizza-inratable\\_31623.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-pizza-inratable_31623.aspx).

## Recette modifiée perso

### Ingrédients (pour 2 pizzas)

- 500 grammes de farine
- 10 grammes de sel
- ±30 centilitres d'eau
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou 80 grammes de levain
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Si vous utilisez de la levure :

- faire tiédir l'eau (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- au bout d'un petit temps (10/15 minutes) mélanger encore un coup ;

Ensuite :

- mettre la farine et le sel dans un saladier et mélanger ;
- ajouter le levain si vous l'utilisez ;
- incorporer peu à peu l'eau au contenu du saladier tout en mélangeant. Pour la dose, c'est selon la consistance de la pâte : elle ne doit pas coller aux doigts et il ne doit plus rester de farine dans le saladier ;
- passer l'huile d'olive sur la pâte, pour qu'elle soit huilée de partout ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant une heure pour une pâte fine, deux ou trois pour une pâte épaisse ;
- faire sa pizza (ou autre) !

# Recette de départ

## Ingrédients (pour 2 pizzas)

- 500 grammes de farine
- 20 grammes de fécule de pomme de terre
- 10 grammes de sucre
- 10 grammes de sel
- 30 centilitres d'eau
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- faire tiédir l'eau (un petit coup au micro-ondes) ;
- y mettre la levure, mélanger un petit coup, laisser reposer un peu pour que la levure se réhydrate bien ;
- mettre la farine, la fécule, le sucre et le sel dans un saladier et mélanger ;
- terminer de mélanger la levure et l'eau ;
- incorporer peu à peu l'eau au contenu du saladier tout en mélangeant ;
- lorsqu'il n'y a plus d'eau, rajouter (ou pas) de l'eau ou de la farine selon la consistance de la pâte : elle ne doit pas coller aux doigts et il ne doit plus rester de farine dans le saladier ;
- passer l'huile d'olive sur la pâte, pour qu'elle soit huilée de partout ;
- laisser reposer la pâte couverte d'un torchon propre pendant une heure pour une pâte fine, deux ou trois pour une pâte épaisse ;
- faire sa pizza (ou autre) !

# Levain

**Avertissement** : je ne suis pas un expert et ce que je raconte va peut-être faire bondir les pros du levain. N'empêche, ça marche.

## Ingrédients

- de la farine
- de l'eau

Pour la farine, j'ai commencé avec de la T65 bio de supermarché (marque de distributeur), maintenant c'est de la T85 bio d'agriculteurs du coin... mais c'est surtout parce qu'il n'y a plus de T65 bio au supermarché et que je ne me voyais pas prendre de la farine premier prix.

Pour l'eau, c'est de l'eau du robinet mise en bouteille et au frigo. Je la laisse se réchauffer à température ambiante avant de m'en servir pour le levain ou pour le pain.

## Méthode

- 1er jour : mélanger 25 grammes de farine avec 25 grammes d'eau. Mettre dans un bocal genre « Le parfait » mais sans caoutchouc. Laisser le bocal au chaud (ne pas mettre au frigo)
- 2ème jour : même chose, rajouter ça au bocal de la veille et mélanger
- 3ème jour : faire pareil 100 grammes de farine et 100 grammes d'eau
- 4ème jour : idem
- 5ème jour : idem

Normalement, à partir du 5ème jour, ça devrait commencer à être bon : des bulles doivent se former (on devrait pouvoir les voir à travers le verre) et le levain doit sentir l'aigre (le mien sent les pommes stockées au grenier).

Après ça, je le nourris avec 2 ou 3 cuillères à soupe de farine et de l'eau au jugé, directement dans le bocal et je remue.

EDIT (04/11/2020) : j'ai recommencé un levain récemment et il a commencé à buller dès le premier jour et à sentir les pommes au 3ème jour. J'ai quand même attendu le 5ème jour avant de m'en servir, mais j'ai commencé à le nourrir au jugé à partir du 3ème jour.

Si vous souhaitez le mettre en sommeil (parce que vous n'en avez plus besoin pour l'instant, que vous partez en vacances, etc), mettez le levain au frigo. Pour le réveiller, sortez-le du frigo, attendez qu'il se réchauffe à température ambiante et nourrissez-le une ou deux fois (plus  $\pm 6$ h de pousse après le dernier rafraîchi (terme de quand on le nourrit)) avant de vous en servir.

J'utilise 80 à 100 grammes de levain pour mon [pain à la cocotte](#) et 40 grammes pour la [pâte à pizza](#).

Si vous avez trop de levain, attendez qu'il cesse de pousser (donc 12 à 24h après rafraîchi) :

- étalez le trop-plein sur du papier cuisson, une couche de  $\pm 1$  millimètre ;
- parsemez de fromage râpé, de sésame... de ce qui vous fait plaisir ;
- faites cuire sur une grille pendant  $\pm 10$  minutes à  $\pm 180^\circ$  (ça doit devenir craquant) ;
- voilà, vous avez des crackers pour l'apéro !

# Pain de mie

Recette tirée de [celle-ci](#).

## Ingrédients (pour un pain d'1,8kg)



- 1 kg de farine T65
- $\pm 60$  centilitres de lait entier (ça dépend de l'absorption de votre farine)
- 300 grammes de levain mûr pris au maximum de pousse
- 70 grammes de sucre
- 26 grammes de sel
- 160 grammes de beurre très mou

Attention : idéalement, cette recette se fait avec un moule à pain de mie (style moule à cake, mais avec un couvercle).

## Préparation

- mettre la farine, le levain, le sucre et le sel dans le bol à pétrin
- lancer le pétrissage
- ajouter  $\pm 50$  centilitres de lait petit à petit
- quand on commence à avoir une pâte uniforme, la tâter : elle doit être souple, pas trop compacte
- ajouter du lait au besoin jusqu'à avoir la bonne consistance de pâte
- pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi du bol
- ajouter le beurre
- re-pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi du bol
- couvrir le bol d'un film étirable et laisser monter 4 heures bien au chaud (la pâte doit doubler de volume, d'après la recette originale, moi ça ne gonfle pas autant, mais ça

fonctionne bien quand même)

- au bout de 4 heures : déposer la pâte sur le plan de travail (j'utilise un papier silicone pour ne pas avoir besoin de farine pour éviter que ça colle)
- former ± un rectangle épais de la longueur de votre moule
- couper ce rectangle en deux dans le sens de la longueur
- rouler les deux morceaux en boudins
- faire une tresse avec les boudins
- déposer la tresse dans votre moule
- fermer le couvercle si vous en avez un, couvrir fortement avec du film étirable sinon (faire plusieurs tours) ou, pourquoi pas, un plat plus grand que le moule
- laisser reposer au chaud 4 heures ou plus : la pâte doit atteindre le couvercle
- préchauffer le four à 220°
- si vous avez fermé le moule avec du film étirable ou un plat : enlever le film ou le plat en faisant attention de ne pas déchirer la pâte
- enfourner, immédiatement baisser à 180°, laisser cuire une heure (moins si vous faites un pain moins gros, normalement 45 minutes pour la moitié des ingrédients, d'après la recette originale)
- laisser refroidir avant de couper

# Focaccia

Recette tirée de <https://www.cestmafournee.com/2012/04/focaccia.html>

Attention, c'est long, il y a plusieurs temps de pousse !

Vous pouvez faire lever la pâte à température ambiante en été, sinon au four préchauffé à 40 ou 50°C (vous préchauffez, vous coupez, vous faites lever)

## Ingrédients

- 500g de farine
- 10 grammes de levure de boulanger fraîche (ou 4 grammes de levure déshydratée)
- 8 grammes de sel
- 15 grammes d'huile d'olive
- 300 grammes d'eau tiède

Émulsion :

- 30 grammes d'eau
- 30 grammes d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

Éventuellement, du romarin.

## Préparation

- émietter la levure et la mélanger à l'eau tiède
- attendre 5 à 10 minutes
- ajouter la farine, l'huile (les 15 grammes) et le sel
- pétrir longuement ( $\pm 8$  minutes) à vitesse lente dans le robot
- si vous voulez incorporer des ingrédients (des olives, par exemple), c'est le moment. Continuer à pétrir quelques instants pour que ce soit bien incorporé. Les ingrédients doivent contenir le moins d'humidité possible
- mettre la pâte en boule, la huiler légèrement, la mettre dans un saladier et couvrir d'un torchon humide
- laisser reposer **10 minutes**
- déposer délicatement la boule de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

- laisser reposer **10 minutes**
- étaler délicatement au rouleau à pâtisserie, sans appuyer pour ne pas crever les bulles d'air
- laisser reposer **20 minutes**
- émulsionner les 30 grammes d'eau, les 30 grammes d'huile et la cuillère à café de sel dans un bol ou un verre
- au bout des 20 minutes, faire des trous dans la pâte avec les doigts en appuyant fortement et verser l'émulsion dans les trous
- laisser reposer **10 minutes**
- préchauffer le four à 200°C en chaleur tournante
- laisser reposer **10 minutes**
- si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer de romarin
- enfourner pour 20 minutes (elle doit être dorée)

# Pain à la cocotte (plus de boulot, mais meilleur pain)

Recette tirée de <https://www.theflyingflour.com/blog/pain-levain-maison-sans-robot>, adaptée par mes soins.

## Ingrédients

- 150 grammes de [levain](#) rafraîchi
- 250 grammes de farine bio T80
- 250 grammes de farine bio... T110, petit épeautre, sarrasin... je fais au gré de ma fantaisie
- 355 grammes d'eau déchlorée (de l'eau du robinet qu'on a laissé reposer une heure ou deux)
- 15 à 20 grammes de sel gris

## Préparation

- mélanger le levain, les farines et l'eau ;
- couvrir d'un linge et laisser reposer une heure (c'est l'[autolyse](#)) ;
- entailler un peu la pâte avec une [corne de cuisine](#) et ajouter le sel ;
- glisser la corne sous la pâte pour la rabattre vers le milieu sans la déchirer, répéter le mouvement de rabattage sur tout le tour de la pâte, deux ou trois fois ;
- laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- répéter le rabattage (quatrième et dernière fois) et laisser reposer 45 minutes en couvrant d'un linge ;
- fariner généreusement le plan de travail et déposer le pâton dessus ;
- étirer le pâton au nord et rabattre au sud ;
- faire de même de l'ouest vers l'est, du sud au nord et de l'est à l'ouest ;
- déposer dans un banneton abondamment fariné ou, si le pâton est coulant comme c'est le cas avec la farine de sarrasin, dans un moule à cake ;
- couvrir le banneton ou le moule à cake d'un linge et déposer au frigo pour la nuit ;
- le lendemain matin, préchauffer le four :

- si le pâton est en banneton :
  - préchauffer à 250°C avec la cocotte (avec son couvercle) pendant au moins 20 minutes ;
  - poser une feuille de papier sur le banneton et une assiette sur la feuille ;
  - retourner l'ensemble, le pâton doit se déposer sur la feuille ;
  - mettre des coups de ciseaux sur le côté de la feuille pour éviter que ça fasse des plis dans le pâton quand il sera dans la cocotte ;
  - grigner le pâton ;
  - sortir la cocotte du four, déposer le pâton avec la feuille de cuisson dans la cocotte et remettre le couvercle ;
  - mettre au four pour 35 minutes ;
  - enlever le couvercle de la cocotte ;
  - baisser la température à 220/230°C ;
  - laisser cuire 10 minutes ;
  - sortir la cocotte du four et sortir le pain (sans se brûler) ;
- si le pâton est en moule à cake :
  - préchauffer à 230°C ;
  - laisser cuire 35/40 minutes ;
  - sortir le pain du four
- déposer le pain sur une volette pour le laisser refroidir ;
- une fois presque complètement refroidi, vous pouvez le déguster.