

Faire son pain maison :

Les bases.

De nombreuses personnes veulent faire leur pain maison et me demandent, par exemple, combien de levain ils doivent mettre, ou encore combien de temps leur pâte doit lever... Il n'y a pas de bonnes réponses à ces questions. J'ai décidé de vous expliquer pourquoi je fais toujours cette réponse de normande : « ça dépend.... », et de vous donner les bases pour comprendre la panification et enfin réussir vos pains maison.

Quand on fait du pain, on cherche généralement à obtenir une belle mie alvéolée ! Pour cela il faut que la pâte lève bien...

Et ce qui fait que la pâte lève, c'est :

- la fermentation : en milieu humide, la levure (de boulanger) ou le levain se nourrit des sucres (rapides mais surtout lents) contenus dans la farine et rejette du CO₂,
- et le gluten : la farine liée à l'eau crée ce qu'on appelle un réseau glutineux qui retient les gaz rejetés par la fermentation,

on a alors une mie, c'est justement ce que l'on recherchait !

La base de la réussite de cette belle aventure qu'est la fabrication de son propre pain maison, ce n'est pas suivre à la lettre une recette, mais c'est plutôt comprendre la fermentation !

Pour que la fermentation se passe bien, il faut :

- des ferments bien actifs, ce sont les micro-organismes contenus dans la levure de boulanger ou le levain (plus il y en a, plus ça fermente vite).
- de la chaleur (25°C c'est l'idéal) : plus la pâte est chaude plus ça fermente vite! (et attention, le levain n'aime pas qu'il fasse trop froid, il peut devenir acide!)
- de l'humidité : plus la pâte est hydratée, plus ça fermente (attention car la pâte est alors plus difficile à manipuler et plus sensible!)

Cela représente les curseurs sur lesquels on peut jouer. Ce qui explique que de très nombreuses façons de procéder soient possibles. On peut faire du pain avec 1g ou 500g de levain par kg de farine : et oui, cela fait un sacré écart ! Bien sûr avec 1g de levain, les temps de pousse sont bien plus long (mais cependant la différence n'est pas linéaire, ce qui complique un peu les choses), et là c'est sans compter sur la température de pousse !

Obtenir une bonne fermentation ne suffit cependant pas, il faut que le gaz émis lors de cette fermentation reste dans la pâte pour qu'elle lève.

Donc quand on fait du pain, on cherche à créer un réseau glutineux qui retiendra ces gaz (un peu comme une chewing-gum avec lequel on peut faire des bulles): c'est l'objectif du **pétrissage**.

Ensuite on laisse un premier temps de levée (temps de fermentation), appelé **pointage**.

Puis vient la division de la pâte en pâtons de la taille souhaitée et le **façonnage** : on donne aux futurs pain la forme souhaitée. (On y va mollo : ce n'est pas une deuxième pétrissage!)

Un deuxième temps de levée (et de fermentation) commence alors : **l'apprêt**.
Quand les pâtons sont suffisamment développés, on peut lancer la **cuisson** ! (On les manipule avec précaution.)

Pétrissage

On mélange la farine, l'eau, le sel et le levain et/ou la levure (ne pas faire entrer en contact le sel et la levure, au risque de tuer la levure).

Problème : comment avoir une pâte assez chaude ? Et surtout comment la garder chaude même quand il fait froid ?

On compense tout simplement avec la température de l'eau : plus il fait froid, plus on met de l'eau chaude (et inversement s'il fait très chaud, comme en période de canicule par exemple). Il existe même un petit calcul empirique à faire pour avoir de l'aide :

Température de l'air + température de l'eau + température de la farine = 75°C
(75°C est valable uniquement quand on pétri à la main)

Donc : Température de l'eau = 75°C - température de l'air - température de la farine
Par exemple, il fait 22°C dans la pièce et la farine est aussi à 22°C, alors 22+22=44, 75-44=31 ; donc on met de l'eau à environ 31°C. Cela permet d'obtenir une pâte à au moins 25°C.

Le réseau glutineux prend un peu de temps à se former. Soit on y met beaucoup d'énergie (pétrissage physique et fatiguant), soit on prend son temps, on y va tranquille en laissant plusieurs petits temps de repos entre les tours. Le gluten des farines actuelles est assez fort.

Pointage

Alors combien de temps laisse-t-on reposer ? Ça dépend... de la température, de la quantité (et de la qualité) de levain et/ou levure de la recette, du taux d'hydratation de la pâte !

Voir recettes pour quelques repères.

Façonnage

Attention, la pâte a déjà levé, il faut être doux !

On peut « dégazer » un peu les pâtons (pas trop si c'est pur levain), puis on forme des boules ou des bâtards, baguettes etc...

Apprêt

C'est un temps de levée un peu plus court que le pointage généralement. Cela dépend aussi de la température : s'il fait trop froid on peut se servir de son four comme d'une étuve (l'allumer quelques minutes et l'éteindre aussitôt et y mettre les pains en refermant la porte).

Cuisson

Il faut que les pâtons aient bien poussés.

Idéalement il faut un four bien chaud : autour des 250°C. Dans le four, la chaleur

aidant, une dernière pousse a lieu les 10 premières minutes après enfournement : le pain prend encore du volume et s'ouvre le long des grignes.

Pour que cela ait bien lieu, il faut que l'intérieur du four soit bien humide (pour éviter que la croûte durcisse tout de suite, s'épaississe et soit trop terne). Comment faire à la maison? Le plus simple est la cuisson dite « cocotte » : on met les pâtons dans une cocotte fermée et l'eau qui s'évapore du pain est prisonnière de la cocotte et crée une ambiance « sauna » juste comme il faut.

L'idéal est aussi de grigner le pain (avec un couteau très aiguisé, une lame de rasoir...) ou de le mettre la clé à l'envers (c'est là où l'on a refermé le pâton au façonnage). Plus les pains sont gros, plus il faut les cuire longtemps.

Faire et entretenir son levain

Le levain est un « élevage » de micro-organismes sauvages dans un mélange d'eau et de farine. Ces micro-organismes : principalement des levures et bactéries lactiques de l'environnement de la farine ensemencent le mélange et se reproduisent. La levure de boulanger, quant à elle, est une levure «*Saccharomyces cerevisiae* » (micro-organisme de la famille des champignons unicellulaires) actuellement produite industriellement. Bref, il y a plus de biodiversité et de complexité dans le levain !

On démarre simplement avec de l'eau et de la farine (plutôt complète) auxquels on peut ajouter du sucre ou autre chose de sucré (jus de pommes, miel..) pour aider à le démarrer. Je conseille moitié eau et moitié farine en poids, pour obtenir ce qu'on appelle un levain liquide. Il y a des micro-organismes dans l'air, la farine, voire le jus de pomme... qui vont se multiplier si les conditions sont bonnes : chaleur (25°C) et nourriture (de la farine fraîche régulièrement). Il faut donc maintenir notre mélange au chaud (jour et nuit : l'été, c'est plus facile !) et le « rafraîchir » régulièrement (rajouter de la farine et de l'eau en quantité égale) : tous les jours au début et 2 à 4 fois par jour quand cela commence à fermenter (bulles visibles). Cela peut prendre 4/5 jours !

Ensuite, à chaque fois que l'on fait le pain, on garde toujours un peu de levain que l'on met au frigo. C'est le levain-souche. Le passage au frigo le met au repos mais lui enlève aussi petit à petit de sa vitalité. Bien avant de faire à nouveau du pain, il faut le sortir et le laisser remonter tranquillement à température ambiante, puis le « rafraîchir », c'est à dire le nourrir et le mettre bien au chaud ! Tout est possible mais je vous propose de mettre un tiers de levain, un tiers d'eau et un tiers de farine (c'est à dire de rajouter au levain le même poids en eau et en farine qu'en levain). On peut utiliser la règle des 75°C pour calculer la température de l'eau à mettre. Mais surtout il faut le laisser environ 4h dans un environnement bien chaud (25°C). Soit il est redevenu très actif (beaucoup de grosses bulles) et on peut faire du pain avec, soit on renouvelle l'opération du « rafraîchissement » ! C'est souvent nécessaire quand il a passé une semaine entière ou plus au frigo !

Exemples de recettes

Après avoir lu ce qui précède, vous comprenez bien qu'il s'agira d'affiner en fonction de vos conditions (température, vitalité de votre levain, mais aussi capacité de votre farine à s'hydrater...).

| Pain blanc - Levain/Levure | |
|----------------------------|-----------------|
| Farine T65 | 1 kg |
| Eau | 630g |
| Levure | 5g |
| Levain | 200g |
| Sel | 18g |
| <i>Total</i> | <i>1,850 kg</i> |
| | |
| Pointage | 2h |
| Apprêt | 1h30 |

| Pain bis - Levain | |
|-------------------|------------|
| Farine T80 | 1kg |
| Eau | 670g |
| Levain | 330g |
| Sel | 18g |
| | |
| <i>Total</i> | <i>2kg</i> |
| | |
| Pointage | 3h |
| Apprêt | 2h |

Remarques :

- La quantité d'eau est à ajuster en fonction de la farine et de la consistance souhaitée.
- Les temps de pointage et d'apprêt sont indicatifs, c'est le minimum (avec un levain moins actif et/ou une température ambiante un peu fraîche il faut prévoir plus de temps), à adapter chez vous.
- Si vous n'êtes pas sur de votre levain, faire une panification mixte levain-levure est une bonne idée : vous aurez quand même les avantages du levain en terme de goût et de conservation, tout en prenant moins de risque sur la fermentation (grâce à la levure). Cela peut constituer une première étape, avant de passer au levain pur.
- Je conseille aussi de commencer par de la farine de blé blanche (T65) ou bise (T80), un peu plus facile à panifier que la farine complète. Beaucoup de personnes me demandent des conseils et je découvre qu'ils font leur premier essai de pain maison au levain avec tout ou partie de farines plus difficilement panifiables, telles que le seigle ou l'engrain, voire le sarrasin ou la châtaigne (ne contenant pas de gluten)... Dans ces cas, le cumul des difficultés n'aide pas vraiment à réussir !

Bon plaisir et bonne dégustation !

Cécile Trotreau

Boulangère bio au levain et formatrice

Créatrice de Ceci n'est pas une boulangerie (boulangerie bio - épicerie vrac - galerie d'art écoresponsable), référencée au Gault et Millau 2019 et 2020.

Permacultrice spécialiste des questions environnementales

Ancienne enseignante