

PAIN MI-MI SANS FATIGUE (À L'ÉPEAUTRE)

Faut-il faire son pain au levain ou à la levure ? Débarrassons-nous des polémiques et utilisons les deux judicieusement : c'est le pain Mi-Mi, mi-levain, mi-levure. Le soupçon de levure que j'emploie ici aide le pain à démarrer et à utiliser les levures ambiantes (le « levain », c'est-à-dire les cousines non domestiquées de la levure). Autres atouts de facilité et de réussite : on ne fait pas gonfler la levure, on ajoute du jus de citron pour aider le gluten à travailler, on intègre de l'eau pétillante, on ne fait lever qu'une fois, mais de longues heures. Pour cette version sans fatigue, on profite du robot ménager à gros couteau pour aider le pétrissage. L'étape numéro 1 de la recette ne prend alors que quelques secondes, pour produire un joli pâton souple et élastique à souhait.

- 600 g de farine de blé ou d'épeautre T-80 ou 80 % minimum (p. 17)
- 2 g de levure de boulanger (valeur d'un pois cassé ou ½ cuill. c. de levure sèche)
- 4 cuill. s. de jus de citron^{*1}
- 1 cuill. c. de sel marin
- eau pétillante : ce qu'il faut ^{*2}

Matériel: moule de cuisson, papier sulfurisé, robot ménager à gros couteau ou équivalent de Kenwood (p. 30)

Préparation : 25 minutes

Repos : 1 h 30

Cuisson : 15 à 20 minutes



Au robot, après quelques secondes, la pâte se roule en boule.

1. 9H-9H05. PÂTE AU ROBOT

Versez tous les ingrédients sauf la farine dans le robot à gros couteau ou dans l'équivalent du robot Kenwood, muni du crochet à pain. Actionnez quelques secondes. Versez la farine bol par bol. À un moment, la pâte se roule en boule et nettoie les parois du bol. Lorsque la pâte prend forme, continuez à pétrir mécaniquement le temps qu'il faut pour que le pâton soit élastique et souple. Au Kenwood, par exemple, cela peut prendre trois bonnes minutes.

Ne dépassez pas les doses maximums du robot : en général 400 grammes pour les simples robots ordinaires qui ne sont pas dédiés comme les type Kenwood.

2. 9H05-9H10. FIN DE PÉTRISSAGE MANUEL

Il ne reste plus qu'à pétrir un chouïa manuellement. Enfarinez-vous les mains et continuez à pétrir le pâton à la main. Une minute suffira. Relisez les quelques conseils de bon sens de notre première recette de *Petits pains* (p. 42).

^{*1} J'obtiens de savoureux résultats en remplaçant l'eau et le citron par le petit-lait qui reste après égouttage du *Fromage frais maison* (dont la recette détaillée est dans mon livre sur le sujet, dans la série *Mes racines en cuisine*, chez le même éditeur).

^{*2} « c.q.f. » comme dans les vieux livres de cuisine - Ce Qu'il Faut : soit d'un tiers à un peu moins que la moitié de farine en liquide. Les doses dépendent de la farine.



Chemisez le moule d'un papier sulfurisé...



que vous entaillez aux quatre coins.



Le pain doit lever au chaud, à une température plus chaude que les 18°C habituels dans certaines cuisines dans le Nord.

3. 9H10 À 16H. REPOS

Donnez une belle forme à cette boule de pâte. Déposez-la dans le moule choisi, graissé ou chemisé d'un papier sulfurisé. Caressez le pâton d'une main mouillée d'un peu d'eau pour qu'elle ne développe pas de croûte lors du repos. Ou couvrez d'un linge.

Perso, je ne couvre pas d'un linge, car il arrive trop souvent que le pâton gonfle et se colle à ce dernier. Je préfère la solution du caressage à l'eau.

4. Laissez gonfler à l'abri des courants d'air, à température ambiante tiède, pendant de longues heures.

La durée de cette montée dépendra des doses de levure que vous avez choisi d'incorporer, du type de farine, de la quantité des sucres, de la température de la pièce et de la chaleur de tous les ingrédients. Une fermentation trop rapide donnerait un pain plat, trop longue elle le rendrait acide et... la pâte risquerait d'alors bloublouter hors du moule. Fââcheux !

5. 16H OU 20H.

Lorsque le pâton a doublé de volume, préchauffez le four à 180°C (thermostat au gaz : 6). Dès que la température est atteinte, placez le moule et son pain dans le four. Disposez aussi dans le four un petit récipient en porcelaine à feu rempli d'eau, ce qui aidera à produire une croûte dorée. Laissez cuire pendant 35 minutes environ — durée qui est fonction de votre four, de la taille du pain, etc.

6. 16H35 OU 20H35. Piquez le pain d'une aiguille pour vérifier la cuisson. Si elle ressort sèche, le pain est cuit. Certains cuisiniers aiment aussi retourner les pains et en tapoter le fond. S'ils sonnent creux, c'est cuit ! Déposez le pain sur une grille pour qu'il refroidisse sans s'amollir à la base. Attendez avant de déguster. Tout chaud, le pain est indigeste.

Je ne serai pas là dans six heures ...

Vous avez amorcé la fermentation du *Pain Mi-Mi* et vous ne serez pas là à temps. Ça peut arriver aux meilleurs d'être mal organisé ! Voici un pis-aller : vous pouvez faire patienter le pain au réfrigérateur, dans son moule. Repassez un petit coup d'eau sur la surface et couvrez-le d'un linge pour éviter qu'une croûte ne se forme et empêche la montée. Il montera un tout petit peu au froid, mais très lentement. Vous ne risquez donc pas qu'il colle au linge ou même déborde du moule, comme il aimerait tant à le faire s'il était au chaud.



On peut aussi former le pâton en couronne et cuire sans moule.