

# Cuire son pain maison sans machine à pain

Fabriquer du pain sans machine à pain, c'est possible. La preuve, les boulangers n'en font pas usage. Nos conseils pour y arriver comme un chef.



## Sélectionner des ingrédients de qualité

Pour préparer son pain, il faut choisir les bons ingrédients. La farine est l'élément de base. Il en existe plusieurs types. Pour du pain classique, la T55 est recommandée. Cependant, selon les envies, il est possible d'utiliser de la farine de seigle, de riz, ou d'orge. Certaines farines ne se lient pas lorsque l'on y ajoute de l'eau. Il nécessite l'adjonction d'un liant. C'est le cas des farines sans gluten. Aujourd'hui, il y a des farines à levure incorporée pour rendre la fabrication accessible à tous.

## Choisir sa levure ou son levain



La levure est nécessaire pour faire lever le pain. D'origine industrielle, elle peut être sèche ou fraîche. L'une et l'autre s'utilisent de la même façon. Elles sont mises à fermenter dans de l'eau tiède pendant un quart d'heure avant d'être mélangées aux autres ingrédients. Contrairement au levain, leur fermentation est plus rapide. Le levain a une fermentation lactique plus lente, mais elle est mieux acceptée par l'organisme.

## Ajouter des ingrédients particuliers

Pour diversifier les saveurs du pain, des fruits secs, des graines (sésame, tournesol. . .), des fines herbes, des épices ou encore des pépites de chocolat peuvent être additionnées à la pâte. Il est aussi possible de faire du pain à l'huile d'olive ou de colza pour donner du moelleux à la mie.

## Procéder aux préparatifs

Lorsque tous les ingrédients sont réunis, il est temps de passer aux préparatifs. Ceux-ci se déroulent en plusieurs étapes à respecter scrupuleusement pour obtenir de bons résultats.

## Pétrir la pâte



La première étape est le pétrissage de la pâte. Pour ce faire, on verse la farine, l'eau et le sel dans un saladier. Le tout est ensuite mélangé jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse à pétrir pendant 6 minutes. C'est la durée nécessaire pour que la mie ne soit ni trop plate ni friable. On replie ensuite la pâte sur elle-même puis on la pétrit de nouveau avant de former une boule bien lisse et bien élastique. Recouvrez-la d'un torchon et laissez reposer pendant environ 2 à 5 heures à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Une petite astuce pour savoir si la pâte a levé, il suffit de planter un doigt à l'intérieur. Si la marque disparaît, cela signifie qu'elle peut passer à l'étape suivante.

## Façonner la pâte



Le façonnage, comme son nom l'indique, est le moment où on donne sa forme à la pâte. La première chose à faire est de fariner une plaque de cuisson. Posez-y délicatement la boule en prenant soin de ne pas la déchirer. Il faudra ensuite la dégazer en lui donnant un coup de poing sec pour en sortir l'air. Pour faire plusieurs pains, coupez-la en plusieurs morceaux. C'est au moment de lui donner la forme finale que vous ajoutez les ingrédients supplémentaires qui lui donneront des saveurs différentes. N'oubliez pas d'entailler le pain à l'aide d'un couteau ou d'un scarificateur.

## Cuire le pain



Pour une cuisson réussie, préchauffez le four à 240 °C ou thermostat 8. Posez-y un plat rempli d'eau. Enfourez ensuite le pain en faisant attention à la vapeur d'eau, très brûlante. Avant de retirer le pain du four au bout de 30 minutes environ, assurez-vous qu'il est bien cuit aussi bien dessus que dessous. Le pain ne se consomme pas immédiatement sorti du four. On le laisse refroidir quelques minutes pour que le gaz carbonique qu'il contient s'évacue.

## Conserver le pain fabriqué sans machine à pain



Le pain fait sans machine à pain se conserve environ une semaine en prenant certaines précautions. Si on souhaite qu'il soit toujours moelleux, il faudra le garder dans un torchon humidifié. Sinon, il faut le ranger dans une boîte à pain ou une boîte hermétique (à exclure les sachets et les boîtes en plastiques qui favorisent l'apparition des moisissures).