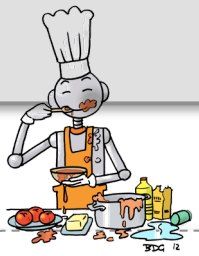
Le pain



Les ingrédients pour la pâte

- 1 kg de farine
- 40 g de levure de boulanger
- 1 cuillère à café de sel
- ½ litre d'eau tiède

Les ustensiles

- un grand saladier
- une balance
- des bras musclés

Le déroulement

1. Mettre la levure dans le saladier et la diluer petit à petit avec l'eau tiède, bien mélanger pour qu'il ne reste plus de morceaux.
2. Ajouter la farine et le sel. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple qui ne colle pas au doigt.
3. Couper la pâte pour avoir des pâtons de la masse souhaitée.
4. Sur le plan de travail, étirer* le pâton, (30 fois).
5. Donner de la force* au pâton (3 fois).
6. Laisser reposer à l'abri de l'air (environ 2 heures).
7. Aplatir le pâton doucement (pour ne pas casser les bulles d'air) et le replier pour former un petit pont (3 fois).
8. Façonner le pâton en boule ou en baguette.
9. Laisser reposer (environ 1heure30minutes).
10. Grigner* le pain avec un couteau et humidifier la surface du dessus.
11. Enfourner, environ 1heure à four chaud 180° (avec un petit récipient d'eau).

Imagier des techniques

Etirer la pâte

Crocheter le pâton avec les doigts.

Avec la paume de la main, pousser le pâton vers l'avant.

Enrouler le pâton, autour du doigt.

Tourner le pâton d'un quart de tour et recommencer.

Donner de la force au pâton

Tambouriner sur la pâte avec les poings fermés.

Plier en ramenant les bords au milieu du pâton.

Retourner le pâton, former un pont en ramenant les bords au milieu et recommencer.

Grigner

Donner des petits coups de couteau en croisant.