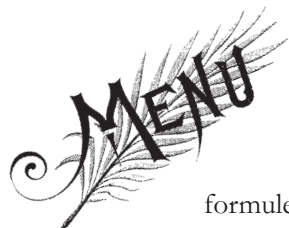


À reproduire les gestes de grand-mère, n'y gagne-t-on pas sa grand-mère ?

« Observé de près, le pain nous offre (...) ses paysages volcaniques de commencement du monde, comme s'il voulait nous rappeler, chaque jour, le chaos d'où nous sommes nés. Par le dessin de sa croûte - dont on peut aussi caresser le relief du bout des doigts pour y sentir à la fois du lisse, du rugueux, de l'acéré, il nous donne ainsi sa première leçon de sagesse, et toutes les autres sensations peu à peu délivrées ne feront qu'illustrer cette même vérité : parmi tout ce que l'homme a inventé, il n'est rien qui soit plus naturel, plus proche de la terre et de ses forces élémentaires que le pain. Existe-t-il par exemple des couleurs plus naturelles que celles de sa croûte ? Regardez la splendeur et l'harmonie de cette pierre granuleuse marbrée d'or, d'ambre jaune et d'ébène, et songez qu'elle peut aussi facilement s'ouvrir et se déguster... Ce fruit de la terre semble si parfait qu'on doute qu'il puisse naître autrement que d'un jaillissement spontané. Puis écoutez-le. Certes, le plus beau chant du pain s'écoute juste à la sortie du four, quand il crépite comme un feu de brindilles sèches., mais frappez à la base d'un grand pain - comme le font les boulangers pour savoir s'il est bien cuit à cœur - et entendez-le résonner comme le plus grave des tambours, puis pressez-le légèrement entre vos doigts pour faire naître un grésillement de notes claires. Le pain chante, le pain respire.. »

Jérôme Assire, dans le Livre du pain

Itinéraire du chapitre



Nous **commencerons** la découverte de ces « paysages volcaniques du commencement du monde » selon la jolie formule de Jérôme Assire par la confection toute classique de *Petits Pains classiques à la Levure* (page 13). La recette est simplissime, mais elle s'étale en trois pages afin de détailler les astuces techniques de réussite de la version «manuelle». Entre autres atouts de facilité et de réussite, on verse la farine dans l'eau, et non l'inverse comme nos mères grands : plus de grumeaux ! Le *Jules Pressé* y découvrira qu'il pourra surgeler les pâtons pour une utilisation ultérieure. Il apprendra quels critères suivre pour acheter du bon pain lorsqu'il trop vraiment débordé pour en faire lui-même. Deuxième recette toute facile : la *Pâte à Piz̧za* (page 21) dont je propose des variations de garnitures « nature ». Nous agissons ici en écolo *fluo* et nous utilisons le robot ménager plutôt que les petites manines. Le pétrissage en est facilité.

Après ces premiers pas dans les versions classiques, il sera l'heure d'explorer les avantages de ma recette de *Pain MiMi Sans Fatigue...* (page 28). Elle est conçue pour les personnes **débutantes ou dotées de peu d'énergie** ainsi que pour combiner les avantages de la levure et du levain. Le pain au levain, même réalisé à partir de farine blanche, est beaucoup plus savoureux que le pain blanc ordinaire, ce pain qu'à la dégustation les yeux fermés vous départissez difficilement d'un bout de mousse cuit. Mais ce pain s'accompagne d'une saveur un peu surette qui rebute parfois nos angelots, si pas leurs géniteurs. On peut alors proposer un pain à la levure en longue fermentation, dont le goût est

bien plus proche du pain habituel. C'est mon fameux *Pain Mi-Levain Mi-Levure*. La longue fermentation permet à la farine de développer ses meilleurs arômes et saveurs comme dans le levain naturel. Cette technique aide aussi à désamorcer les phytates anti-nutritifs qui sont présents dans les céréales complètes non trempées, tout comme cela se fait naturellement dans la recette au levain, toujours à **longue fermentation**. Nous explorerons d'ailleurs le débat : *levain ou levure* ? Ce pain-ci sera réalisé à l'épeautre. Nous verrons comment se garantir une levée idéale avec cette farine plus « difficile » que le blé.

Les *Pittas Mi-Mi* (page 33) sont une adaptation encore plus facile de cette recette. On y exposera le débat sur le choix de la farine claire ou complète pour les pains maison, le taux de blutage des farines, que faire du pain sec (page 36), comment réaliser de la chapelure maison et surtout : comment obtenir un pain... craquant et moelleux (page 37) et comment *varier les plaisirs du Pain Mi-Mi* (page 38) : brioches, pain aux oignons, cramiq et craquelin belges, etc.

Je propose page 40 le vrai *Pain au levain de Paule*, que l'on apprendra ici à confectionner au blé ou à l'**épeautre**, mais sans ce mélange à la mode de sept céréales. Page 46 : comment amorcer un *Levain Mère*, si vous n'en avez pas obtenu d'un gentil boulanger ou d'un ami. Page 52, la recette de *Chapatis indiens*, version exotique du Pain Azyne, pourrait presque s'improviser dans un environnement d'autarcie : elle ne nécessite ni levain ni levure.

Option «Bac Pain + 2». Les plus initiés d'entre vous se lanceront dans la confection de *Croissants* à l'aide de ma recette un tout petit peu facilitée par une technique de débutant (page 55). Et pourquoi pas même des *Petits Pains Briochés au chocolat* (page 60).

*En route, belle troupe,
pour de belles et goûteuses découvertes.*