

Pain maison – Pour 2 belles miches

Ingrédients

2 cuillères à thé de levure

1 cuillère à thé de sucre

1 tasse d'eau tiède

¼ de tasse d'huile de canola ou de saindoux fondu (facultatif)

1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)

2 cuillères à thé de sel

1 tasse d'eau tiède

Plus ou moins 5 tasses de farine au choix*

*L'idéal est de commencer avec de la farine blanche. Plus vous serez à l'aise avec la recette, plus vous pourrez intégrer d'autres farines, telles que blé entier, avoine, seigle, sarrasin... Assurez-vous de toujours garder une certaine proportion (50%/50%) de farine de blé blanche, ainsi votre pain lèvera plus facilement. Vous pouvez également intégrer des noix, des fruits séchés, du fromage, des oignons... bref, un univers de possibilités !

Vous pouvez partir votre pâte la veille en utilisant moins de levure, soit 1/4 de cuil. à thé.

Préparation

Dissoudre le sucre dans l'eau tiède et y ajouter la levure, puis laisser reposer quelques minutes. Mélanger tous les ingrédients humides dans un grand bol et ajouter le mélange de levure. Ajouter la farine graduellement en mélangeant à la cuillère de bois. La pâte doit demeurer assez humide. Lorsque la pâte devient trop épaisse, prenez vos mains!

Laisser la pâte doubler de volume (environ 1h30) à l'abri des courants d'air. Dans le four, la lumière allumée, ou près du poêle à bois, c'est l'idéal!

Pétrir la pâte et la séparer en 2 pâtons égaux. Pétrir les pâtons, leur donner la forme voulue ou les placer dans un moule fariné ou graissé. Couvrir avec des linges légèrement humides et laisser la pâte doubler de volume à nouveau.

Cuire 35 à 45 minutes à 350 F jusqu'à ce que les pains soient dorés à souhait !

PAIN AUX PATATES : remplacer l'eau par de l'eau de cuisson de pommes de terre, ou encore intégrer une patate pilée au mélange de pâte en ajustant la quantité de farine graduellement.

PIZZA : plutôt que le sucre blanc, mettre 2 1/2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable; enduire d'huile le bol dans lequel la pâte reposera; une fois la première levée faite, former les pâtons et laisser reposer au moins une heure; étirer ensuite la pâte; la présente recette donnera 6 pizzas d'environ 9 pouces.

Pour faire votre levain

La farine de seigle donne un levain moins capricieux. Mélanger ¼ de tasse d'eau de source à ¼ de tasse de farine de seigle. Nourrissez votre levain tous les jours en ajoutant la même quantité, tout en ayant pris soin de retirer une partie de votre levain afin de ne pas accumuler du levain à l'infini. Votre levain est bien vivant lorsqu'il gonfle bien après son repas et qu'il a une odeur douce et acidulée.

Pour partir votre pain d'une poolish

La veille, préparer un mélange de 1 tasse d'eau et 1 tasse de farine dans lequel vous mélangez ¼ de tasse de levain et ¼ de cuillère à thé de levure. Il est possible de faire une poolish seulement avec le levain, ou seulement avec la levure. Laisser reposer toute la nuit et procéder à la recette de pain le lendemain matin. Dans ce cas, il vous restera 4 tasses de farine à intégrer, 1 tasse d'eau et le sel. Le gras et le sucre demeurent à votre convenance.