

thermomix

Pains et viennoiseries





EDITO

PAINS ET VIENNOISERIES

Grâce à ce nouveau livre, tout entier dédié aux pains et viennoiseries, apprenez les secrets, astuces et tours de main des maîtres boulangers. Découvrez ici des farines très différentes dans leurs couleurs et leurs textures pour réaliser toute une variété de pains d'ici et d'ailleurs.

Grâce à la fonction pétrin de votre Thermomix®, faire des pains traditionnels ou "apéritifs", des brioches ou des viennoiseries, est désormais à la portée de tous. De nombreuses photos étapes vous aident à acquérir les bons gestes pour le façonnage de tous vos pains. Des indications précises et des conseils de boulanger sur les temps de pousse et les bonnes pratiques de cuisson vous permettent de réaliser, sans difficultés, des pains gonflés et généreux, à la croûte dorée et croustillante et à la mie tendre et parfumée.

Alors, n'hésitez pas à mettre la main à la pâte. Quel que soit le pain choisi, vous verrez qu'il sera bon... comme du bon pain !

Sophie HANON-JAURE

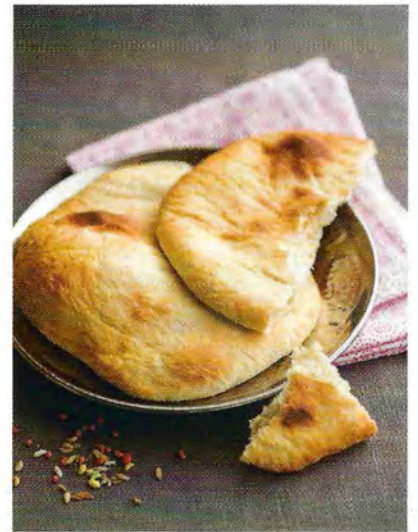
Directrice Marketing Thermomix® France



PAINS TRADITIONNELS
ET INCONTOURNABLES



PAINS SPECIAUX



PAINS D'AILLEURS



PAINS APERO



BRIOCHES ET VIENNOISERIES

SOMMAIRE THEMATIQUE

PAINS TRADITIONNELS ET INCONTOURNABLES

Baguette tradition et baguette épi	12
Baguette express	14
Pain de campagne	16
Pain complet	18
Pain de seigle	20
Pain au levain biologique	22
Pain de mie	24
Pain aux céréales	26
Pain aux fruits secs	28

PAINS SPECIAUX

Pain cocotte	32
Pain aux algues	34
Buns burger	36
Pain à la farine d'épeautre	38
Pain au sarrasin et blé complet	40
Pain au muesli	41
Pain aux figues	42
Pain sans gluten riz et soja	44
Pain sans gluten pois chiches et graines	45
Pain au yaourt	46

PAINS D'AILLEURS

Pain suédois	50
Bagel	52
Pain Viking au sésame	54
Bretzel	56
Pain ciabatta	58
Pita	60
Pain indien (Naan)	62
Pain marocain	64

PAINS APERO

Fougasse au romarin	68
Fougasse à la tomate et au chorizo	70
Préfou au beurre aillé	72
Ficelle apéro lardons-comté	74
Ficelle apéro oignon-olive	76
Petits pains tomates confites-herbes aromatiques ..	78
Pain surprise	80

BRIOCHES ET VIENNOISERIES

Baguette viennoise	84
Pains au lait façon "tangzhong"	86
La brioche de Jeanne	88
La brioche "super bonne"	90
Brioche parisienne	92
Brioche sans gluten	94
Gâche vendéenne	96
Kougelhof	98
Roulés briochés aux fruits confits	100
Pains aux raisins	102
Pains au chocolat	104
Croissants	106
Mini-viennoiseries express	108
Chaussons aux pommes	110
Pain brioché aux pépites de chocolat	112
Pain d'épice	114

TOURS DE MAINS

FAÇONNAGE D'UNE BOULE



Sur un plan de travail fariné, rabattre la pâte fermement à la main pour en chasser le gaz (photo 1). Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre (photos 2 et 3) et rouler en boule en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule (photos 4, 5 et 6).

FAÇONNAGE DE PETITES BOULES

Diviser la pâte roulée en boudin en pâtons de taille identique (photo 1), puis les rouler en boule (photo 2).



FAÇONNAGE D'UNE BAGUETTE



Diviser la pâte en en quatre pâtons de taille identique (photo 1). Rabattre chaque pâton avec la paume de la main en repliant la pâte sur elle-même, l'aplatir à la main, puis la rabattre à nouveau à l'identique (photos 2 et 3). Rouler ensuite la pâte dans un mouvement de va-et-vient pour lui permettre de s'allonger en une baguette de 25-30 cm de long (photo 4).

FEUILLETAGE TRADITIONNEL



A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en "trèfle à quatre feuilles", en laissant une bosse au milieu (photo 1). Poser une plaquette de beurre aplatie au rouleau à pâtisserie au centre du "trèfle" puis rabattre les 4 côtés de pâte vers le milieu pour envelopper le beurre (photo 2).

Étaler ensuite la pâte en un grand rectangle (env. 50 x 20 cm) (photo 3).

Plier le rectangle en trois dans la longueur (tour simple) (photo 4).

Étaler ensuite la pâte en un rectangle (env. 70 x 20 cm), replier les moitiés supérieure et inférieure vers le centre du rectangle, puis plier en deux de manière à former un portefeuille (tour double).

GRIGNAGE



Grigner le pain permet de favoriser le développement de la pâte pendant la cuisson. A défaut de grignette ou de lame de boulanger, utiliser un couteau bien aiguisé tenu à 45° pour faire des incisions franches et régulières d'un 1/2 cm de profondeur sur la surface du pain.

FOUGASSE



Abaisser la pâte en une galette d'1.5 à 2 cm d'épaisseur.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire 6-7 entailles en épis sur la pâte en étirant bien pour qu'elle ne se referme pas (photo 1). Soulever délicatement la pâte : avec ce geste, la fougasse prend sa forme si caractéristique (photo 2).

CONSEILS DU BOULANGER

LES ÉLÉMENTS DE BASE POUR LA FABRICATION D'UN PAIN :

- **La farine** est issue de la mouture des grains de céréale. C'est elle qui apporte l'amidon (qui fournit les sucres) et le gluten (qui donne à la pâte son élasticité et sa charpente en assurant la cohésion de la mie).
- **La levure** est un champignon microscopique unicellulaire qui provoque la fermentation de la pâte. Elle se nourrit des sucres apportés par l'amidon contenu dans la farine et les transforme en gaz carbonique, provoquant ainsi la levée de la pâte. La levure peut-être fraîche ou déshydratée.
- **L'eau** doit être naturelle et potable. Évitez une eau trop calcaire.
- **Le sel** favorise l'élasticité du gluten et régularise la fermentation de la pâte. Il influence aussi la coloration de la croûte. Comptez 20 g/kg de farine.

LES PRINCIPALES ÉTAPES DE LA FABRICATION D'UN PAIN :

Le pétrissage consiste à malaxer la farine avec l'eau, la levure et le sel pour obtenir une pâte homogène, lisse et brillante. De la durée et de la vitesse du pétrissage dépendent la qualité du futur pain.

La fermentation : la pousse (ou levée) de la pâte est le fruit de la fermentation. Elle ne se produit que si le mélange a étéensemencé de ferments vivants que sont le levain ou les levures.

- A défaut de levure boulangère fraîche, utilisez de la levure boulangère déshydratée. Utilisez alors la quantité de levure fraîche indiquée divisée par deux et délayez dans un peu d'eau prélevée sur la quantité totale précisée dans la liste des ingrédients.
- La levure est fragile : évitez tout contact direct avec le sel qui la brûlerait et nuirait à son efficacité.
- La levure boulangère ne se conserve que quelques jours et toujours au frais.
- Le temps de pousse dépend de la farine utilisée et varie en fonction de la température ambiante. Les temps indiqués ne sont donc qu'indicatifs. Il est important de garder une température de pousse constante et d'éviter les courants d'air.
- La pâte doit doubler de volume ou presque. Ne pas la laisser pousser plus que nécessaire sans quoi elle risque de s'affaisser à la cuisson.

Le façonnage permet de donner au pain sa forme finale.

- Lors du façonnage d'un pain, toujours placer la soudure du pain au-dessous pour éviter à la pâte de s'étaler et donner au pain un bel aspect.

La finition :

- On grigne toujours une pâte juste avant de l'enfourner pour permettre au pain de gonfler de manière homogène et à la croûte de ne pas être trop dure après cuisson.
- Pour la dorure des brioches et viennoiseries, préférez un œuf battu. On peut y ajouter une pincée de sel ou utiliser un jaune d'œuf seul ou battu dans un peu de lait. Passez la dorure délicatement au pinceau pour éviter que la pâte ne retombe.

La cuisson :

- Tous les fours n'ont pas la même régulation de température. Adaptez les températures indiquées dans ces pages à votre four.
- Le temps de préchauffage du four est primordial pour que le pain soit saisi.
- Si vous utilisez des moules pour la confection de vos pains (métalliques ou en silicone), veillez à adapter les temps de cuisson en conséquence.
- Pour obtenir une belle croûte, il est primordial de cuire le pain dans une atmosphère humide. Posez un récipient d'eau sur la sole du four, ou dans le lèche-frite, dès le préchauffage.

A CHAQUE PROBLEME SA SOLUTION

Plusieurs paramètres, parfois aléatoires, entrent en jeu lors de la panification. De ces paramètres dépendent la réussite de vos pains et viennoiseries. Comprendre ce qui n'a pas marché vous permettra d'apprendre et de corriger vos erreurs.

LA PÂTE EST TROP COLLANTE :

c'est normal pour une brioche, mais pas pour un pain dont la pâte doit être souple et élastique.

Si c'est le cas, il se peut que votre pâte soit trop chaude (la température idéale d'une pâte après pétrissage est comprise entre 20 et 24°C) ou que la quantité d'eau soit trop importante par rapport à la quantité de farine.

Solution : ajoutez un peu de farine et pétrissez à nouveau 1-2 minutes.

LA PÂTE EST TROP SÈCHE :

elle ne contient pas assez d'eau.

Solution : ajoutez un peu d'eau puis pétrissez à nouveau 2 min.

LA PÂTE NE LÈVE PAS :

plusieurs hypothèses :

1. la levure, si vous utilisez de la levure boulangère fraîche, est périmée.
2. la levure est entrée en contact avec le sel et n'est plus active
3. la pâte était exposée à des courants d'airs et/ou des variations de température.
4. le temps de pousse est insuffisant ou la température ambiante trop faible (- de 20°C).

Solution : rien à faire dans les deux premiers cas sinon refaire une pâte. Dans les autres cas, prolongez le temps de pousse et/ou placez la pâte dans un endroit plus chaud à l'abri des courants d'air. Préchauffez éventuellement le four à 50°C en y plaçant un récipient d'eau chaude, puis éteignez le four et enfournez la pâte qui profitera alors de la chaleur résiduelle du four pour pousser.

MA PÂTE S'ÉCRASE APRÈS LA POUSSE :

le temps de pousse a été trop long ou la température de la pièce trop élevée. La pâte doit simplement doubler de volume.

MON PAIN NOIRCI À LA CUISSON :

le four est trop chaud, le pain enfourné trop haut, ou la sole du four ne chauffe pas.

Solution : si le pain commence à noircir, le couvrir d'une feuille de papier cuisson et modifiez la hauteur de la plaque et la température du four la fois suivante.

MON PAIN N'EST PAS ASSEZ DORÉ :

le four n'est pas assez chaud ou insuffisamment préchauffé : le pain n'a donc pas été saisi.

LA CROÛTE EST TROP ÉPAISSE :

il n'y a pas assez d'humidité dans le four ou la pâte était trop ferme (manque d'eau). Notez cependant qu'une farine complète donnera toujours une croûte plus épaisse qu'une farine blanche.



PAINS TRADITIONNELS ET INCONTOURNABLES

Apprenez à préparer facilement les pains
rustiques, incontournables de la boulangerie
française traditionnelle.

BAGUETTE TRADITION ET BAGUETTE EPI

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 65, et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La détailler en quatre pâtons égaux. Rabattre chaque pâton avec la paume de la main en repliant la pâte sur elle-même, l'aplatir à la main, puis la rabattre à nouveau à l'identique. Rouler ensuite la pâte dans un mouvement de va-et-vient pour lui permettre de s'allonger en une baguette de 25-30 cm de long. Renouveler l'opération avec chaque pâton puis les répartir sur deux feuilles de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser 2-2h30 dans un endroit chaud.
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
4. Pour grigner les baguettes tradition, réaliser 4-5 incisions sur le dessus du pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Pour des baguettes épis, utiliser des ciseaux tenus à 45° pour inciser le dessus des baguettes aux 3/4 de l'épaisseur de la pâte à intervalles réguliers (tous les 5 cm env.). Répartir les épis une fois à droite et une fois à gauche. Humidifier légèrement les baguettes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faire glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 20-25 minutes à 220°C. Déguster tièdes ou froides.



Etape 4



Etape 4



Préparation : 15 min
Temps total : 5 h 20 min



4 baguettes



Facile



Valeurs nutritionnelles par baguette :
928 kJ / 217 kcal / Protides 7 g /
Glucides 45 g / Lipides < 1 g

**CONSEIL(S)**

- Pour la cuisson, utilisez des moules à baguette à la place du papier cuisson.

BAGUETTE EXPRESS

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 400 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
 1 c. à café bombée de sel

USTENSILE(S)

torchon
 moule à baguette
 papier cuisson
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis mélanger **15 sec/vitesse 3**. Transvaser la pâte dans un saladier fariné, couvrir d'un torchon, et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin du temps de pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
3. Tapisser un moule à baguette de papier cuisson. Verser la pâte dans le moule sans la travailler, puis enfourner 30-35 minutes à 240°C. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de déguster.



Préparation : 5 min
 Temps total : 2 h 40 min



2 baguettes



Facile



Valeurs nutritionnelles par baguette :
 1396 kJ / 327 kcal / Protides 10 g /
 Glucides 67 g / Lipides 1 g



PAIN DE CAMPAGNE

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
400 g de farine complète, type 110
100 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine complète, la farine blanche et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première poussée, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Poser la boule sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure.
3. A la fin de la deuxième poussée, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
4. Grigner la surface de la boule en y réalisant 4-5 incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le pain à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 20 minutes à 220°C, puis baisser la température du four à 200°C et prolonger la cuisson 15 minutes. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

INFORMATION(S)

- **Classification des farines** : les farines sont classifiées, suivant leur pureté, en fonction de leur taux de cendres résiduelles. La pureté de la farine est inversement proportionnelle à son taux d'extraction : la farine T55 contient 74% du grain de blé, la farine T65 contient 78% du grain de blé, la farine T80 contient 84% du grain de blé, la farine T110 contient 88% du grain de blé, la farine T150 contient 94% du grain de blé.



Préparation : 15 min
Temps total : 4 h



8 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
898 kJ / 211 kcal / Protides 7 g /
Glucides 41 g / Lipides 1 g



PAIN COMPLET


INGREDIENTS

350 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine complète, type 150, et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel
10 g de beurre, pour le moule

USTENSILE(S)

torchon
moule à cake (25 cm env.)
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Mettre la boule dans le moule à cake préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 2 heures environ.
4. A la fin de la deuxième pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
5. Grigner la surface de la boule en y réalisant 4-5 incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Enfourner 30 minutes à 220°C, puis baisser la température du four à 180°C (Th. 6) et prolonger la cuisson de 10 minutes. Laisser refroidir sur une grille avant de servir.



Préparation : 15 min
Temps total : 5 h



8 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
884 kJ / 208 kcal / Protides 8 g /
Glucides 40 g / Lipides 1 g



PAIN DE SEIGLE

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour
la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
300 g de farine de seigle
200 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de seigle, la farine de blé et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. La rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en deux, puis ramener les bords de chaque pâton 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre chaque boule dans les mains et les rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Rouler et allonger les boules de pâte sur le plan de travail, puis les déposer sur une feuille de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1-2 heures. La boule doit presque doubler de volume.
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
4. Grigner la surface de chacune des boules à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier légèrement la surface des pains à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faire glisser le papier cuisson sur la plaque chaude, et cuire à 210°C pendant 45 minutes. Sortir du four et laisser refroidir avant de servir tranché.

INFORMATION(S)

- Les différentes farines usuelles : la farine de blé est idéale pour la panification car riche en gluten et en amidon. On la trouve dans différents degrés de pureté, en fonction de son pourcentage d'extraction du grain de blé. Après le blé, la farine de seigle est la meilleure pour la panification. Mélangée à la farine de blé, elle donne le pain de méteil. La farine de riz est très riche en amidon, mais très pauvre en gluten, ce qui la rend impropre à la panification. La farine de maïs, très pauvre elle aussi en gluten, ne peut pas être employée seule.



Préparation : 15 min
Temps total : 5 h



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1144 kJ / 268 kcal / Protides 9 g /
Glucides 54 g / Lipides 1 g



PAIN AU LEVAIN BIOLOGIQUE

INGREDIENTS

350 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 25 g de levain biologique, déshydraté
 300 g de farine de blé, biologique, type 55, et un peu pour le plan de travail
 200 g de farine complète, biologique, type 110
 2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
 papier cuisson
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)

PREPARATION

1. Mettre l'eau, le levain, la farine de blé blanche, la farine complète et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail fariné. La rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Déposer la boule sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 6 heures à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Grigner la surface de la boule à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le pain à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faire glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 50 minutes à 200°C. Laisser refroidir avant de trancher et de servir.

CONSEIL(S)

- Le levain biologique déshydraté se trouve en magasin bio.
- Remplacez le levain déshydraté par du levain frais que vous trouverez chez votre boulanger. Utilisez alors 250 g d'eau pour 150 g de levain frais et 500 g de farine.



Préparation : 5 min
 Temps total : 8 h



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1277 kJ / 29 kcal / Protides 12 g /
 Glucides 61 g / Lipides 1 g



PAIN DE MIE

INGREDIENTS

300 g de lait demi écrémé
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
15 g de sucre
10 g de beurre doux, et un peu
pour le moule
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
moule à cake (25 cm env.)
2 plaques de four
papier cuisson
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, le sucre, le beurre et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{7}{8}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure à température constante (à l'abri des courants d'air).
2. Beurrer un grand moule à cake, ou deux petits, et réserver.
3. A la fin de la première pousse, façonner la pâte en 1 (ou 2) boudin et le déposer dans le moule préparé. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure environ.
4. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
5. A la fin de la deuxième pousse, poser le moule sur une plaque de four, le couvrir d'une feuille de papier cuisson, poser une seconde plaque de four dessus pour faire un poids. Enfourner 1 heure environ à 180°C. 15 minutes avant la fin de la cuisson, retirer le poids et le papier cuisson pour laisser dorer le pain. Démouler sur une grille et laisser refroidir avant de trancher.



Préparation : 15 min
Temps total : 3 h 20 min



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1429 kJ / 335 kcal / Protides 10 g /
Glucides 65 g / Lipides 3 g



PAIN AUX CEREALES



INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine multi-céréales, et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel
15 g de graines de pavot
60 g de mélange de graines (tournesol, lin et sésame par exemple)

USTENSILE(S)

torchon
plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/.
2. Ajouter les graines de pavot et le mélange de graines, puis pétrir à nouveau **1 min**/. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Rabattre fermement la boule de pâte à la main pour en expulser le gaz, puis ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et la rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Poser la boule sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
5. Grigner la surface de la boule à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier légèrement la surface du pain à l'aide d'un pinceau de cuisine. Faire glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 45 minutes à 210°C. Laisser refroidir avant de servir tranché.



Préparation : 5 min
Temps total : 5 h



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1642 kJ / 389 kcal / Protides 14 g /
Glucides 52 g / Lipides 13 g



PAIN AUX FRUITS SECS

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
400 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel
10 g de sucre
10 g d'huile neutre
40 g de noisettes entières, décortiquées
40 g de cerneaux de noix
40 g de figues sèches
30 g de pruneaux dénoyautés
30 g d'abricots secs

USTENSILE(S)

torchon
2 plaques à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, le sel, le sucre et l'huile dans le bol, puis pétrir **7 min**/.
2. Ajouter les noisettes, les noix, les figues, les pruneaux et les abricots, puis pétrir à nouveau **1 min**/. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Rabattre fermement la boule de pâte à la main pour en expulser le gaz. Diviser en 12 pâtons de taille identique, puis les rouler en boule. Les disposer sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure environ.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
5. Grigner la surface des boules à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier légèrement la surface des boules à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire 20 minutes à 220°C (Th. 7). Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Servir tiède ou froid.

VARIANTE(S)

- Ajoutez des raisins secs et/ou variez les proportions des fruits secs en fonction de vos goûts ou de ce dont vous disposez.



Préparation : 15 min
Temps total : 3 h 45 min



12 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
792 kJ / 187 kcal / Protides 5 g /
Glucides 28,5 g / Lipides 5,3 g





PAINS SPECIAUX

Découvrez ici des pains moins classiques
pour les occasions et régimes spéciaux.

PAIN COCOTTE

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
510 g de farine de blé, type 55, et un peu pour la cocotte
2 c. à café bombées de sel
10 g de beurre, pour la cocotte

USTENSILE(S)

torchon
cocotte
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail préalablement fariné et en faire une boule. Poser la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure environ à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. Beurrer et fariner une cocotte, puis réserver.
3. A la fin du temps de pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La façonner en boule ou de forme allongée, en fonction de la forme de votre cocotte. Poser la boule façonnée dans la cocotte préparée, et en grigner la surface en y réalisant 4-5 incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le dessus du pain à l'aide d'un pinceau de cuisine, saupoudrer d'un peu de farine et fermer la cocotte. Enfourner 1 heure à 240°C (Th. 8), sans préchauffer le four. Laisser tiédir avant de trancher et de servir.

VARIANTE(S)

- Après le pétrissage de l'étape 1, ajoutez à la pâte environ 150 g de fruits secs (75 g de raisins + 75 g de noisettes) et mélangez **20 sec/vitesse 4**. Poursuivez la recette comme indiqué. Variez les fruits en fonction de vos envies : amandes, abricots, noix...
- Mélangez les farines : mettre par exemple 500 g de farine de blé (dont 250 g de T55 + 250 g de T150) ou bien mettre 50 g de farine de châtaigne + 450 g de farine de blé T55, ou encore 100 g de farine de châtaigne + 400 g de farine de blé T55.



Préparation : 15 min
Temps total : 2 h 20 min



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1330 kJ / 311 kcal / Protides 11 g /
Glucides 60 g / Lipides 2 g



PAIN AUX ALGUES

INGREDIENTS

15 g d'algues variées,
déshydratées (dulse, nori,
laitue de mer par exemple)
550 g d'eau, et un peu pour
la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
300 g de farine complète, type 110
200 g de farine de blé, type 45,
et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel
30 g de miel
10 g d'huile d'olive

USTENSILE(S)

passoire fine
torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
pinceau de cuisine
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre les algues à tremper dans un récipient avec 300 g d'eau et les laisser se réhydrater pendant 15 minutes.
2. Mettre les 250 g d'eau restants, la levure boulangère, la farine complète, la farine blanche, le sel, le miel et l'huile d'olive dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{2}$.
3. Egoutter soigneusement les algues à l'aide d'une passoire fine en les pressant avec la spatule, puis les ajouter au contenu du bol et pétrir **1 min**/ $\frac{1}{2}$. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Pétrir à nouveau **1 min**/ $\frac{1}{2}$.
5. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier fariné et couvrir d'un torchon. Laisser pousser 1 heure environ à température constante (à l'abri des courants d'air).
6. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en 12 pâtons, les rouler en boules et les répartir sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ. Laisser pousser à nouveau 1 heure à température constante (à l'abri des courants d'air).
7. A la fin de la deuxième pousse, insérer 2 plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
8. Grigner le dessus des petits pains avec un couteau bien aiguisé. Humidifier les pains à l'aide d'un pinceau de cuisine, puis enfourner en faisant glisser les deux feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes. Cuire 15 minutes à 210°C (Th. 7). Baisser ensuite la température du four à 180°C (Th. 6) et poursuivre la cuisson 10 minutes. Sortir les petits pains et les laisser refroidir sur une grille avant de servir.



Préparation : 10 min
Temps total : 2 h 45 min



12 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
674 kJ / 158 kcal / Protides 5 g /
Glucides 30 g / Lipides 2 g



BUNS BURGER

INGREDIENTS

100 g d'eau
 15 g de levure boulangère fraîche
 100 g de lait entier
 30 g de sucre
 500 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 3 œufs
 80 g de beurre mou
 2 pincées de sel
 2 c. à soupe de graines de sésame

USTENSILE(S)

torchon
 papier cuisson
 2 plaques à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, le lait, le sucre, la farine et 2 œufs dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$.
2. Ajouter le beurre et le sel, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail préalablement fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis l'aplatir à la main pour en chasser le gaz. Former un long pâton, puis le diviser en 12 boules. Disposer ces boules sur deux plaques à pâtisserie tapissées de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure.
4. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
5. A la fin de la deuxième pousse, casser l'œuf restant dans un bol, le battre à la fourchette puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les petits pains. Parsemer de graines de sésame et enfourner 30-35 minutes à 210°C. Sortir les pains et les laisser tiédir.



Préparation : 20 min
 Temps total : 4 h 10 min



12 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 965 kJ / 228 kcal / Protides 7 g /
 Glucides 32 g / Lipides 8 g



PAIN A LA FARINE D'EPEAUTRE

INGREDIENTS

300 g de graines d'épeautre
 300 g d'eau, et un peu pour
 la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 200 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
 papier cuisson
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 pinceau de cuisine
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre les graines d'épeautre dans le bol et moudre **30 sec/vitesse 10**.
 Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'eau, la levure boulangère, la farine de blé et le sel, puis pétrir **7 min/1**.
3. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Poser la boule sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 45 minutes.
5. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
6. Grigner la surface de la boule en y réalisant 4-5 incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le pain à l'aide d'un pinceau de cuisine, puis enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude. Cuire 30 minutes à 220°C, puis baisser la température du four à 200°C (Th. 6-7) et prolonger la cuisson 15 minutes. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.



Préparation : 20 min
 Temps total : 4 h



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1290 kJ / 304 kcal / Protides 10 g /
 Glucides 62 g / Lipides 2 g





PAIN AU SARRASIN ET BLE COMPLET

INGREDIENTS

320 g d'eau
 15 g de levure boulangère fraîche
 300 g de farine de sarrasin
 200 g de farine de blé complet,
 type 110, et un peu pour le plan
 de travail
 2 c. à café bombées de sel
 15 g de beurre, pour le moule

USTENSILE(S)

torchon
 moule à cake (25 cm env.)

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de sarrasin, la farine de blé et le sel, puis pétrir **7 min**/. Transvaser sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, rouler en boule, poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail fariné puis aplatir à la main pour en chasser le gaz. Transvaser dans le moule préparé, couvrir et laisser pousser à nouveau 1 heure.
4. A la fin de la deuxième pousse, préchauffer le four à 220°C (Th. 7).
5. Enfourner à 220°C et cuire 30 minutes, puis baisser la température du four à 200°C (Th. 6-7) et prolonger la cuisson 15 minutes. Démouler dès la sortie du four et laisser refroidir avant de déguster.



Préparation : 10 min
 Temps total : 4 h



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1192 kJ / 283 kcal / Protides 10 g /
 Glucides 57 g / Lipides 2 g



PAIN AU MUESLI

INGREDIENTS

200 g de lait demi écrémé
15 g de levure boulangère fraîche
200 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
200 g de farine complète, type 150
20 g de miel liquide
20 g de beurre, ramolli
2 c. à café bombées de sel
200 g de muesli simple (sans fruits)

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine blanche, la farine complète, le miel, le beurre et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{2}$.
2. Ajouter le muesli et pétrir **2 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Diviser la pâte en 12 pâtons, les rouler en boules et les répartir sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ. Couvrir d'un torchon. Laisser pousser 1 heure environ à température constante (à l'abri des courants d'air).
3. A la fin du temps de pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Grigner le dessus des petits pains avec un couteau bien aiguisé. Les humidifier à l'aide d'un pinceau de cuisine, puis enfourner en faisant glisser les deux feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes. Cuire 15 minutes à 200°C, puis baisser la température du four à 180°C (Th. 6) et prolonger la cuisson 5 minutes. Laisser tiédir avant de servir.



Préparation : 10 min
Temps total : 1 h 40 min



12 pièces



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1728 kJ / 409 kcal / Protides 12 g /
Glucides 70 g / Lipides 7 g

PAIN AUX FIGUES

INGREDIENTS

300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 150 g de farine de châtaigne
 400 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
 50 g de miel liquide
 2 c. à café bombées de sel
 160 g de figues sèches

USTENSILE(S)

torchon
 plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de châtaigne, la farine de blé, le miel et le sel, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{2}$.
2. Ajouter 80 g de figues et pétrir **1 min**/ $\frac{1}{2}$.
3. Ajouter le reste de figue et pétrir **30 sec**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Poser la boule sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure.
5. A la fin du temps de pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
6. Grigner la surface de la boule en y réalisant 4-5 incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le pain à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 15 minutes à 220°C, puis baisser la température du four à 200°C (Th. 6-7) et prolonger la cuisson 15 minutes. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

INFORMATION(S)

- Seul le blé fournit à la fois amidon et gluten en quantité suffisante. C'est pourquoi, quand on utilise une farine autre que la farine de blé pour faire un pain, comme ici la farine de châtaigne, on y associe toujours de la farine de blé, sauf bien sûr pour les pains sans gluten.



Préparation : 15 min
 Temps total : 4 h



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1314 kJ / 308 kcal / Protides 8 g /
 Glucides 65 g / Lipides 1 g





PAIN SANS GLUTEN RIZ ET SOJA

INGREDIENTS

420 g d'eau, et un peu
pour la cuisson
10 g de levure boulangère fraîche
200 g de farine de riz
50 g de farine de maïs
100 g de farine de soja
5 g de gomme de guar
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
moule à cake (25 cm env.)
papier cuisson
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Tapisser un moule à cake de papier cuisson préalablement humidifié pour qu'il en épouse la forme. Réserver.
2. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de riz, la farine de maïs, la farine de soja, la gomme de guar et le sel, puis pétrir **2 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte dans le moule préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin du temps de pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Enfourner et cuire 1 heure à 200°C. Sortir du four, démouler et laisser refroidir sur une grille avant de servir.



Préparation : 10 min
Temps total : 3 h 15 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
679 kJ / 163 kcal / Protides 7 g /
Glucides 24 g / Lipides 3 g



PAIN SANS GLUTEN POIS CHICHES ET GRAINES

INGREDIENTS

450 g d'eau, et un peu pour la cuisson
10 g de levure boulangère fraîche
100 g de farine de châtaigne
100 g de farine de pois chiche
50 g de farine de sarrasin
100 g de farine sans gluten
50 g de graines variées
2 c. à café bombées de sel
5 g de gomme de guar

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
moule à cake (25 cm env.)

PREPARATION

1. Tapisser un moule à cake de papier cuisson préalablement humidifié pour qu'il en épouse la forme. Réserver.
2. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de châtaigne, la farine de pois chiche, la farine de sarrasin, la farine sans gluten, les graines, le sel et la gomme de guar, puis pétrir **2 min**/. Transvaser la pâte dans le moule préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin du temps de pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Enfourner et cuire 45 minutes à 200°C. Sortir du four, démouler et remettre le pain 15 minutes dans le four sans le papier cuisson pour terminer la cuisson et lui donner une belle coloration dorée. Laisser refroidir sur une grille avant de servir.



Préparation : 10 min
Temps total : 3 h 15 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
865 kJ / 206 kcal / Protides 5 g /
Glucides 29 g / Lipides 3 g

PAIN AU YAOURT

INGREDIENTS

10 g de beurre, pour le moule
 400 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le moule
 200 g d'eau, et un peu pour
 la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 70 g de farine de seigle
 125 g de yaourt nature
 1-1½ c. à café bombée de sel
 1 c. à café de sucre

USTENSILE(S)

torchon
 moule à cake (25 cm env.)

PREPARATION

1. Beurrer et fariner un moule à cake. Réserver.
2. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine de blé, la farine de seigle, le yaourt, le sel et le sucre dans le bol, puis pétrir **7 min**/⁸. Transvaser la pâte dans le moule préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 minutes environ à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin du temps de pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Enfourner et cuire 1 heure à 200°C. Sortir du four, démouler et laisser refroidir sur une grille avant de servir.



Préparation : 10 min
 Temps total : 1 h 50 min



10 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 736 kJ / 172 kcal / Protides 6 g /
 Glucides 34 g / Lipides 1 g





PAINS D'AILLEURS

Faites le tour du monde des pains en quelques pages,
et découvrez des saveurs venues d'ailleurs...

PAIN SUEDOIS

INGREDIENTS

250 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
50 g de beurre mou
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
pinceau de cuisine
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, le beurre et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La diviser en 16 pâtons de taille identique, puis les rouler en boule. Les disposer sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air).
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
4. Humidifier les petits pains à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire 12 minutes à 210°C. Sortir les petits pains et les laisser refroidir sur une grille.
5. Le lendemain, préchauffer le four à 150°C (Th. 5). Couper les petits pains en deux, les disposer sur deux plaques à pâtisserie et enfourner 15 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

CONSEIL(S)

- Ses petits pains se conserveront quelques jours dans une boîte hermétique.

VARIANTE(S)

- Ajoutez des graines de sésame à l'étape 3.



Préparation : 10 min
Temps total : 24 h



16 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
561 kJ / 132 kcal / Protides 3 g /
Glucides 22 g / Lipides 3 g



BAGEL

INGREDIENTS

1800 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 115 g de sucre
 500 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
 2 c. à café bombées de sel
 1 c. à soupe de bicarbonate de sodium
 1 œuf
 20 g de graines de pavot ou de graines de sésame

USTENSILE(S)

torchon
 plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 casserole (Ø 20 cm)
 écumoire
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre 300 g d'eau, la levure boulangère, 40 g de sucre, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, la rouler en boule en la farinant légèrement, puis a diviser en 6 pâtons de taille identique. Avec la paume de la main, rouler chacun sur lui-même, puis l'aplatir de manière à lui donner la forme d'une galette régulière (Ø 14 cm env.).
2. Poser un doigt au centre de la première galette et creuser un trou rond et régulier sur toute l'épaisseur de la pâte en tournant le doigt jusqu'à percer la pâte. Disposer le bagel ainsi façonné sur une feuille de papier cuisson et renouveler l'opération avec les 5 autres bagels. Couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 minutes environ. Les bagels doivent doubler de volume.
3. A la fin du temps de pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
4. Mettre le reste d'eau, le reste de sucre et le bicarbonate dans une casserole et porter à ébullition. A l'aide d'une écumoire, plonger un à un les bagels dans l'eau bouillante pendant 1 minute environ, en veillant à ce qu'ils ne boursouflent pas. La pâte doit gonfler sans se fendre.
5. Casser l'œuf dans un récipient et le battre à la fourchette. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner le dessus des bagels d'œuf battu et parsemer de graines de pavot. Enfourner en faisant glisser la feuille de papier cuisson sur la plaque chaude, puis cuire 15 minutes à 210°C (Th. 7). En fin de cuisson, sortir du four et laisser tiédir avant de déguster.

INFORMATION(S)

- Le bagel est un petit pain à la texture très ferme en forme d'anneau d'une dizaine de centimètres de diamètre. Il est fait d'une pâte au levain naturel cuite brièvement dans l'eau avant d'être passée au four.
- Ces petits pains, originaires d'Europe centrale ou orientale, ont suivi les immigrants juifs d'Europe de l'Est aux Etats-Unis et au Canada où ils sont servis garnis de fromage blanc, de saumon fumé ou d'autres ingrédients selon les goûts et les envies. On les retrouve parfois nature mais souvent aromatisés aux graines de sésame, de carvi, de pavot, aux oignons frits...



Préparation : 20 min
 Temps total : 1 h 10 min



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1350 kJ / 316 kcal / Protides 9 g /
 Glucides 66 g / Lipides 1 g



PAIN VIKING AU SESAME

INGREDIENTS

150 g de graines d'épeautre
 50 g de graines de sésame noir
 15 g de levure boulangère fraîche
 300 g d'eau, et un peu pour le moule
 150 g de farine complète, type 110, et un peu pour le moule
 150 g de farine de seigle
 2 c. à café bombées de sel
 10 g de beurre doux, pour le moule
 50 g de graines de tournesol
 30 g de flocons d'avoine

USTENSILE(S)

torchon
 moule à cake (25 cm env.)

PREPARATION

1. Mettre les graines d'épeautre dans le bol et moulin **30 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les graines de sésame noir et moulin **30 sec/vitesse 10**.
 Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la levure boulangère, l'eau, la farine complète, la farine de seigle et le sel, puis pétrir **3 min/v**. Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule à cake. Réserver.
4. Ajouter les graines de tournesol et pétrir **1 min/v**. Transvaser la pâte dans le moule préparé. Couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
5. A la fin du temps de pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
6. Saupoudrer le pain de flocons d'avoine, enfourner et cuire 1 heure à 200°C. A la sortie du four, démouler et laisser refroidir sur une grille avant de servir.

INFORMATION(S)

- Les pains réalisés avec une ou des farines contenant moins de gluten nécessitent un temps de pétrissage moins long. Ici le temps de pétrissage est limité à 3 minutes, contre 7 minutes pour des pains ne contenant que de la farine de blé.
- Pour qu'un pain puisse être façonné, il est nécessaire que sa pâte contienne suffisamment de blé, sans quoi elle ne se tiendra pas. L'utilisation d'un moule est alors indispensable.



Préparation : 5 min
 Temps total : 3 h 10 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1247 kJ / 296 kcal / Protides 10 g /
 Glucides 43 g / Lipides 9 g



BRETZEL

INGREDIENTS

400 g de lait
 40 g de levure boulangère fraîche
 600 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 2 c. à café de sel fin
 600 g d'eau, et un peu pour
 la cuisson
 2 c. à soupe de bicarbonate
 de sodium
 1 œuf
 2 c. à soupe de fleur de sel

USTENSILE(S)

torchon
 casserole (Ø 20 cm)
 écumoire
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine et le sel, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 minutes environ à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin du temps de pousse, transvaser sur un plan de travail fariné. Diviser la pâte en 10 pâtons de taille identique, puis les rouler en baguettes de 60 cm. Les extrémités doivent être plus fines que le milieu. Pour façonner les bretzels, placer une baguette en forme de fer à cheval, côté ouvert vers vous. Croiser les deux extrémités en les ramenant l'un vers l'autre, formant ainsi une boucle au-dessus du croisement. Relever les deux extrémités et les tresser l'une avec l'autre une fois, puis poser en appuyant les deux extrémités sur la pâte formant la boucle de manière à former un nœud.
3. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. Mettre l'eau et le bicarbonate de sodium dans une casserole et porter à ébullition. A l'aide d'une écumoire, plonger un à un les bretzels pendant 20-30 secondes dans l'eau bouillante en veillant à ce qu'ils ne boursouflent pas. La pâte doit gonfler sans se fendre. Poser ensuite les bretzels sur la plaque préparée. Casser l'œuf dans un bol et le battre à la fourchette. A l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les bretzels. Les saupoudrer de fleur de sel, enfourner et cuire 15 minutes à 200°C. En fin de cuisson, laisser refroidir avant de servir.

INFORMATION(S)

- Originaire d'Allemagne du Sud, dans le nord de la Suisse, en Autriche et au Luxembourg, le bretzel est également connu sous forme de petits biscuits apéritifs secs en sticks, fabriqués industriellement.
- Le bretzel est meilleur consommé le jour de sa fabrication.



Etape 2



Etape 2



Etape 2



Préparation : 20 min
 Temps total : 1 h 10 min



10 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1010 kJ / 237 kcal / Protides 9 g /
 Glucides 45 g / Lipides 2 g



PAIN CIABATTA


INGREDIENTS

35 g d'huile d'olive, et un peu
pour huiler
275 g d'eau, et un peu pour
la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Huiler un saladier et réserver.
2. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, le sel et l'huile d'olive dans le bol, puis pétrir **5 min**/. Transvaser dans le saladier préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 2 heures environ à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'étaler ensuite sur une épaisseur d'un centimètre. A l'aide d'un couteau, couper la pâte en huit carrés de 10 cm de côté et les poser sur deux feuilles de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner chaque carré de pâte d'huile d'olive, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 30-60 minutes à température constante.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer la plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
5. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 10 minutes à 240°C, puis baisser la température du four à 210°C (Th. 7) et prolonger la cuisson 10 minutes. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de déguster en sandwich par exemple.

INFORMATION(S)

- Originnaire d'Italie, la ciabatta est un pain blanc croquant à la mie bien alvéolée. Elle est préparée à partir d'une pâte au taux d'humidité supérieur aux autres pains et avec de l'huile d'olive. La ciabatta est souvent utilisée comme pain à sandwich.



Préparation : 20 min
Temps total : 3 h 45 min



8 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1090 kJ / 257 kcal / Protides 7 g /
Glucides 45 g / Lipides 5 g



PITA

INGREDIENTS

300 g d'eau
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
5 g de sucre
15 g d'huile d'olive
2 c. à café bombées de sel

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
rouleau à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, le sucre, l'huile et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Si la pâte est trop collante, rajouter éventuellement un peu de farine. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La diviser en 8 pâtons de taille identique. Rouler chacun en boule et les disposer sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 30 minutes.
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
4. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chacune des boules de pâte en une galette de 15 cm de diamètre sur une épaisseur de 5 mm directement sur deux feuilles de papier cuisson. Enfourner en faisant glisser les feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire 8 minutes à 240°C. Les pitas se servent tièdes, coupées en deux et ouvertes, avec la garniture de votre choix.

CONSEIL(S)

- Préparez un assortiment de crudités (tomate, concombre, salade) auxquelles vous pouvez ajouter de la feta, des herbes aromatiques et une sauce salade. Pour un pita chaud, garnissez-le de boulettes de viande hachée accompagnées d'une sauce blanche aux oignons.

INFORMATION(S)

- D'origine grecque, les pitas sont de petits pains à garnir à volonté. Appelé aussi "pain turc", "pain libanais" ou "pain arabe" selon les régions, il accompagne traditionnellement les kebabs et les gyros.



Préparation : 15 min
Temps total : 3 h



8 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1008 kJ / 237 kcal / Protides 7 g /
Glucides 45 g / Lipides 3 g



PAIN INDIEN (NAAN)

INGREDIENTS

2 c. à soupe d'huile,
et un peu pour huiler
150 g de lait
15 g de levure boulangère fraîche
450 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
1½ c. à café de sel
2 c. à café de sucre
1 œuf
125 g de yaourt nature
50 g de beurre fondu

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
rouleau à pâtisserie
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. A l'aide d'un pinceau de cuisine, huiler un récipient et réserver.
2. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, le sel, le sucre, l'œuf, le yaourt et l'huile dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La diviser en 6 pâtons de taille identique, rouler chacun en boule puis les répartir sur deux feuilles de papier cuisson. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 15-20 minutes.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer les plaques à pâtisserie dans le four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
5. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser finement chacune des boules de pâte en une galette de 15 cm de diamètre environ directement sur les feuilles de papier cuisson. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les galettes de beurre fondu, puis enfourner en faisant glisser les feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes. Cuire 10 minutes à 240°C. Servir aussitôt.

CONSEIL(S)

- Maintenir les naans au chaud dans un four à 60°C (Th. 3) pour les servir chaud avec un plat épicé en sauce.

VARIANTE(S)

- Parfumez vos naans en y ajoutant curry, tandoori ou fromage à l'étape 1.

INFORMATION(S)

- Le naan est une feuille de pain faite de farine de blé et cuite sur la paroi brûlante d'un four. C'est un pain de consommation courante dans plusieurs régions d'Asie centrale et d'Asie du sud : Afghanistan, Iran, Ouzbékistan, Birmanie, Pakistan et Inde du nord-ouest où il est traditionnellement confectionné chaque jour à la maison par les femmes.



Préparation : 15 min
Temps total : 1 h 50 min



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
7740 kJ / 1818 kcal / Protides 64 g /
Glucides 346 g / Lipides 15 g



PAIN MAROCAIN

INGREDIENTS

300 g d'eau
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
15 g de sel
2 c. à café de curcuma en poudre
1 bouquet de coriandre fraîche
1 bouquet de menthe fraîche
1 bouquet de persil plat frais
20 g d'huile d'olive

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
poêle

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, le sel et le curcuma dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte dans un récipient et réserver.
2. Mettre la coriandre, la menthe et le persil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 8**.
3. Ajouter la pâte réservée et pétrir **2 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
4. A la fin du temps de pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail, la diviser en 8 pâtons de taille identique, puis façonner chacun en forme de boule. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chacune des boules de pâte en une galette de 12 cm de diamètre sur une épaisseur de 0.5-1 cm. Les disposer sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'un torchon puis laisser pousser 1 heure à température constante. Au bout de ce temps, découper le papier cuisson au diamètre des pains. Faire chauffer une poêle. Quand elle est bien chaude, y faire cuire les pains avec le papier cuisson, face papier sur la poêle, pendant 2 minutes. Au bout de ce temps, arroser la face du dessus d'un filet d'huile d'olive, retourner les pains, retirer le papier cuisson et cuire l'autre face pendant 5 minutes. Servir chaud ou tiède, éventuellement saupoudré de fleur de sel



Préparation : 30 min
Temps total : 3 h 35 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1053 kJ / 269 kcal / Protides 8 g /
Glucides 46 g / Lipides 4 g





PAINS APERO

Une tonnelle, des amis, des boissons fraîches
et des pains... tout un programme

FOUGASSE AU ROMARIN

INGREDIENTS

50 g d'huile d'olive
 2 branches de romarin frais,
 ciselées
 2 branches de thym frais,
 ou de thym citron, effeuillées
 150 g d'eau, et un peu pour
 la cuisson
 10 g de levure boulangère fraîche
 250 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 1 c. à café bombée de sel fin
 1 c. à café de fleur de sel

USTENSILE(S)

torchon
 rouleau à pâtisserie
 papier cuisson
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 pinceau de cuisine
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'huile d'olive, le romarin et le thym dans le bol, puis chauffer **3 min/80°C/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et laisser infuser 30 minutes minimum, jusqu'à ce que l'huile soit froide.
2. Au bout de ce temps, mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, 25 g d'huile d'olive infusée et le sel fin dans le bol, puis pétrir **5 min/8**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou à la main, l'abaisser en une galette d'1.5-2 cm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire 6-7 entailles en épis sur la pâte en étirant bien pour que la pâte ne se referme pas. Soulever délicatement la pâte et la poser sur une feuille de papier cuisson. Avec ce geste, la fougasse prend sa forme si caractéristique. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure dans un endroit à température constante.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
5. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la pâte avec le reste d'huile d'olive et parsemer la surface de la fougasse de fleur de sel. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 25 minutes à 210°C. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Servir par exemple à l'apéritif.

INFORMATION(S)

- La fougasse, ou fougace, est un pain provençal à croûte molle et mie épaisse et moelleuse. Réalisée à partir de farine blanche ou bise, de levure boulangère et d'huile d'olive, elle peut être agrémentée à volonté : oignons, olives noires, anchois, lardons, chorizo...
- Il en existe une version sucrée dans les Alpes du Sud.
- La fougasse est l'équivalent français de la focaccia italienne.



Préparation : 20 min
 Temps total : 3 h 55 min



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 936 kJ / 222 kcal / Protides 5 g /
 Glucides 30 g / Lipides 9 g



FOUGASSE A LA TOMATE ET AU CHORIZO

INGREDIENTS

150 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 15 g de levure boulangère fraîche
 125 g de lait demi écrémé
 500 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
 80 g d'huile d'olive
 1 c. à café de sel fin
 50 g de tomates séchées, coupées en morceaux
 150-200 g de chorizo doux, coupé en dés
 10-15 feuilles de basilic frais, ciselées
 1 pincée de gros sel
 4-5 tours de moulin à poivre

USTENSILE(S)

torchon
 rouleau à pâtisserie
 papier cuisson
 plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, le lait, la farine, 20 g d'huile d'olive et le sel fin dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$.
2. Ajouter les tomates séchées et le chorizo, puis pétrir **1 min**/ $\frac{1}{4}$.
 Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume. Nettoyer le bol.
3. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou à la main, l'abaisser en une galette d'1.5-2 cm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire 6-7 entailles en épis sur la pâte en étirant bien pour que la pâte ne se referme pas. Soulever délicatement la pâte et la poser sur une feuille de papier cuisson. Avec ce geste, la fougasse prend sa forme si caractéristique. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure dans un endroit à température constante.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer la plaque de cuisson dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 230°C (Th. 7-8).
5. Mettre les feuilles de basilic, le reste d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'eau et le gros sel dans le bol, puis mélanger **10 sec/vitesse 6**. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la pâte de ce mélange.
 Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 10-12 minutes à 230°C. A la sortie du four, donner plusieurs tours de moulin à poivre. Déguster tiède ou froid.

CONSEIL(S)

- Avec cette quantité de pâte, réalisez une grande fougasse (10-12 portions) ou divisez la pâte en deux pâtons à l'étape 3, et réalisez ainsi deux fougasses moyennes.



Préparation : 5 min
 Temps total : 3 h 20 min



12 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1224 kJ / 291 kcal / Protides 8 g /
 Glucides 32 g / Lipides 14 g



PREFOU AU BEURRE AILLE

INGREDIENTS

La pâte à pain

220 g d'eau, et un peu pour la cuisson
10 g de levure boulangère fraîche
300 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
1 c. à café bombée de sel

Le beurre d'ail


6 gousses d'ail
3 branches de persil plat, frais
130 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux
½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
2 plaques à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
grille à pâtisserie

PREPARATION

La pâte à pain

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine et le sel dans le bol, puis pétrir **4 min**/. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en deux pâtons. A la main, former deux pains plats et longs (35-40 cm) puis les poser sur une feuille de papier cuisson. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, grigner la pâte en dessinant des carrés à la manière d'un pain polka. Couvrir les deux pains de papier cuisson et poser sur l'ensemble une plaque à pâtisserie retournée pour empêcher une nouvelle pousse.
3. Insérer une seconde plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7). Retirer la plaque posée sur les pains, enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 30 minutes en surveillant la cuisson. Les pains ne doivent pas trop dorer. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Le beurre d'ail

4. Mettre les gousses d'ail et le persil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter le beurre et le poivre, puis mixer **10 sec/vitesse 3**. Ouvrir les pains froids sur toute la longueur et tartiner largement les deux côtés avec ce beurre aillé.
6. Au moment de déguster, préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7), et enfourner les pains 10 minutes. Servir aussitôt, découpé en tranches.

CONSEIL(S)

- Enveloppé de film alimentaire une fois tartiné, le préfou se conserve quelques jours au réfrigérateur ou plusieurs semaines au congélateur.

VARIANTE(S)

- Remplacez le beurre d'ail par une autre préparation de votre choix : beurre de roquefort, beurre d'anchois...



Préparation : 15 min
Temps total : 3 h 15 min



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1453 kJ / 345 kcal / Protides 6 g /
Glucides 38 g / Lipides 19 g



FICELLE APERO LARDONS-COMTE

INGREDIENTS

200 g de comté, coupé en morceaux
15 g de levure boulangère fraîche
300 g d'eau, et un peu pour la cuisson
250 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
250 g de farine complète, type 110
1 c. à café bombée de sel
200 g de lardons allumettes fumés
1 c. à soupe d'huile neutre, pour huiler

USTENSILE(S)

torchon
2 plaques à pâtisserie (29 x 31 cm env.)
papier cuisson
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre le comté dans le bol et râper **4 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre la levure boulangère, l'eau, la farine blanche, la farine complète et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min/⅞**.
3. Ajouter le comté râpé et les lardons, puis pétrir **1 min/⅞**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier huilé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Détailler la pâte en 12 pâtons de taille identique. Rouler chacun de façon à leur donner la forme d'une ficelle (30 cm de long. env.). Répartir les ficelles sur deux feuilles de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure.
5. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
6. Enfourner en faisant glisser les feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire 15-20 minutes à 220°C. Sortir les ficelles du four et laisser refroidir sur une grille.

CONSEIL(S)

- Si vous ne souhaitez pas cuire les 12 ficelles en même temps, vous pouvez les conserver au congélateur juste après le façonnage. Il vous faudra ensuite les sortir du congélateur le matin, les décongeler et les laisser lever sur un plan de travail avant de les enfourner.



Préparation : 20 min
Temps total : 3 h 45 min



12 ficelles



Moyen



Valeurs nutritionnelles par ficelle :
919 kJ / 218 kcal / Protides 11 g /
Glucides 25 g / Lipides 25 g



FICELLE APERO OIGNON-OLIVE

INGREDIENTS

100 g d'oignon, coupé en deux
 20 g d'huile d'olive
 15 g de levure boulangère fraîche
 150 g d'eau, et un peu pour la cuisson
 140 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
 130 g de farine complète, type 110
 ½ c. à café rase de sel
 100 g d'olives vertes, dénoyautées

USTENSILE(S)

torchon
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson

PREPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur. Egoutter, transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
3. Mettre la levure, l'eau, la farine de blé, la farine complète et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min/v**.
4. Ajouter l'oignon haché et les olives égouttées, puis pétrir à nouveau **2 min/v**.
5. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Poser la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure environ à température ambiante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
6. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. La détailler en 6 pâtons égaux. Rouler tous les pâtons de façon à leur donner une forme de ficelle (35 cm de long. env.). Répartir celles-ci sur deux feuilles de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure.
7. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
8. Enfourner en faisant glisser les feuilles de papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire à 220°C pendant 20-25 minutes. Sortir les ficelles du four et laisser refroidir avant de déguster.

CONSEIL(S)

- Si vous n'avez pas suffisamment égoutté les olives et les oignons avant de les intégrer à la pâte, il se peut que celle-ci soit collante à la fin du pétrissage. Dans ce cas, n'hésitez pas à rajouter un peu de farine et à pétrir à nouveau quelques secondes.
- Si vous ne désirez pas cuire les 6 ficelles en même temps, conservez-les au congélateur après façonnage. Il vous faudra ensuite les décongeler et les laisser lever sur votre plan de travail avant de les cuire.



Préparation : 20 min
 Temps total : 3 h



6 ficelles



Moyen



Valeurs nutritionnelles par ficelle :
 894 kJ / 212 kcal / Protides 6 g /
 Glucides 33 g / Lipides 6 g



PETITS PAINS TOMATES CONFITES-HERBES AROMATIQUES

INGREDIENTS

125 g d'eau, et un peu pour la cuisson
15 g de levure boulangère fraîche
150 g de poivrons rouges marinés, en conserve, égouttés
270 g de tomates confites
250 g de farine de blé, type 55, et un peu pour le plan de travail
250 g de farine complète, type 110
2 c. à café bombées de sel
1 c. à café d'herbes de Provence

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, les poivrons rouges et 200 g de tomates confites dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 6**.
2. Ajouter la farine blanche, la farine complète, le sel et les herbes de Provence, puis pétrir **7 min/⅘**.
3. Ajouter le reste des tomates confites et pétrir **2 min/⅘**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en 12 pâtons. Les façonner en triangle et les disposer sur deux feuilles de papier cuisson en veillant à les espacer de 5 cm environ. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 45 minutes.
5. A la fin de la deuxième pousse, insérer deux plaques de cuisson dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 210°C (Th. 7).
6. Grigner les petits pains à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Humidifier le pain à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur les plaques chaudes et cuire 15-20 minutes à 210°C. Laisser refroidir sur une grille avant de servir.

CONSEIL(S)

- La pâte peut être collante si les tomates et les poivrons marinés n'ont pas été suffisamment égouttés. Dans ce cas, n'hésitez pas à rajouter un peu de farine et à pétrir à nouveau quelques secondes.



Préparation : 25 min
Temps total : 3 h 40 min



12 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
667 kJ / 157 kcal / Protides 6 g /
Glucides 30 g / Lipides < 1 g



PAIN SURPRISE

400 g d'eau, et un peu pour la cuisson
20 g de levure boulangère fraîche
350 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
350 g de farine de céréales
15 g de sel

USTENSILE(S)

torchon
moule à soufflé (Ø 20 cm)
papier cuisson
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine blanche, la farine de céréales et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{5}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Déposer dans un moule à soufflé dont on aura augmenté la hauteur à l'aide d'une feuille de papier cuisson. Laisser pousser à nouveau 1 heure.
3. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 240°C (Th. 8).
4. Enfourner 30 minutes à 240°C, puis baisser la température du four à 180°C (Th. 6) et prolonger la cuisson 15 minutes. En fin de cuisson, sortir le pain du four et laisser refroidir sur une grille jusqu'au lendemain.
5. A l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, découper le dessus du pain à l'endroit où il commence à s'arrondir pour obtenir un chapeau le plus petit possible et un cylindre bien droit le plus grand possible. Réserver. Sans couper la croûte du fond, découpez la mie verticalement tout autour du cylindre en veillant à couper le plus droit et le plus près possible de la croûte. Insérer ensuite horizontalement une lame longue à 1 cm de la base du pain. Découper la base de la mie horizontalement en balayant la lame délicatement de droite à gauche sans aller jusqu'à la croûte. Sortir ensuite délicatement le cylindre de mie en retournant le pain et en le secouant doucement. Vous pouvez vous aider d'une spatule ou d'un grand couteau.
6. Gratter si besoin l'intérieur du pain à l'aide d'une cuillère pour égaliser les parois intérieures et le fond du pain. Découper le cylindre de mie en 6-8 tranches d'0.5 cm d'épaisseur. Vous devez obtenir un nombre pair de tranches. Veiller à conserver l'ordre de celles-ci car elles seront plus faciles à assembler deux par deux. Tartiner une tranche sur deux avec la garniture de votre choix, assembler avec une seconde tranche puis découper en 8 portions. Fermer le pain avec son chapeau et un joli nœud. Le pain est prêt à servir.



Préparation : 25 min
Temps total : 24 h



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1809 kJ / 426 kcal / Protides 14 g /
Glucides 77 g / Lipides 6 g



CONSEIL(S)

- Il est plus facile de réussir un pain surprise avec un pain pas trop frais, donc préférable de prévoir 24 h pour le cuire la veille du jour où il doit être consommé.
- Variez les garnitures à l'envi : jambon, saumon, tartinades diverses...



Etape 5



Etape 5



Etape 5



Etape 5



Etape 6



BRIOCHES ET VIENNOISERIES

Commencez la journée par de bonnes odeurs
dans la cuisine et un petit déjeuner gourmand.

BAGUETTE VIENNOISE

INGREDIENTS

260 g de lait demi écrémé
 15 g de levure boulangère fraîche
 500 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 100 g de beurre doux, ramolli
 40 g de sucre
 2 c. à café bombées de sel
 1 œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

torchon
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 pinceau de cuisine
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, le beurre, le sucre et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
2. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en quatre pâtons de taille identique, puis les façonner de façon à leur donner la forme de baguettes (35-40 cm de long). Les disposer ensuite sur une feuille de papier cuisson.
3. Grigner les baguettes en réalisant 4-5 incisions sur le dessus à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures. Elles doivent doubler de volume.
4. A la fin de la deuxième pousse, insérer une plaque à pâtisserie dans le four, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 220°C (Th. 7).
5. Casser l'œuf dans un bol et le battre en omelette. En badigeonner les baguettes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la plaque chaude et cuire 15 minutes à 220°C. Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

VARIANTE(S)

- Pour des baguettes viennoises au chocolat, ajoutez des pépites de chocolat à l'étape 2 après avoir chassé le gaz. Pétrir légèrement à la main avant de diviser en pâtons et de poursuivre à l'identique.



Préparation : 5 min
 Temps total : 4 h 25 min



4 baguettes



Facile



Valeurs nutritionnelles par baguette :
 3005 kJ / 712 kcal / Protides 17 g /
 Glucides 103 g / Lipides 25 g



PAINS AU LAIT FAÇON "TANGZHONG"

INGREDIENTS

Le tangzhong (à faire la veille)

25 g de farine de blé, type 55
125 g d'eau

La pâte

1 œuf
125 g de lait, et un peu pour
la dorure
15 g de levure boulangère fraîche
350 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
50 g de sucre
2 c. à café de sel
1 c. à soupe de lait en poudre
30 g de beurre doux, ramolli

USTENSILE(S)

torchon
papier cuisson
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
pinceau de cuisine

PREPARATION

Le tangzhong (à faire la veille)

1. Mettre la farine et l'eau dans le bol, puis chauffer **13 min/65°C/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

La pâte

2. Sortir le tangzhong du réfrigérateur et le laisser à température ambiante pendant 30 minutes.
3. Mettre l'œuf, le lait, la levure boulangère, la farine, le tangzhong, le sucre, le sel et le lait en poudre, puis pétrir **5 min/8**.
4. Ajouter le beurre et pétrir à nouveau **2 min/8**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
5. Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson. Réserver.
6. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Diviser la pâte en 14 pâtons de taille identique. Les façonner en boule et les répartir sur les plaques préparées en veillant à les espacer de 5 cm. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau pendant 1 heure.
7. A la fin de la deuxième pousse, préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
8. A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les petits pains avec un peu de lait et enfourner 20 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

INFORMATION(S)

- La méthode de préparation "tangzhong" est une méthode traditionnelle japonaise très simple qui permet d'obtenir des pains au moelleux incomparable qui se conservent bien. La base de cette méthode consiste à chauffer l'eau et 1/5^e de son poids en farine à 65°C.



Préparation : 20 min
Temps total : 24 h



14 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
595 kJ / 140 kcal / Protides 4 g /
Glucides 24 g / Lipides 3 g



LA BRIOCHE DE JEANNE

INGREDIENTS

130 g de lait, et un peu pour la dorure
ou 130 g de crème fraîche
20 g de levure boulangère fraîche
ou 1 sachet de levure
boulangère déshydratée
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
4 œufs
10 g de sel
50 g de sucre
200 g de beurre doux, froid,
coupé en morceaux
1 jaune d'œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

torchon
pinceau de cuisine
moule à manqué (Ø 24-26 cm)

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, les œufs, le sel et le sucre dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{8}{8}$.
2. Ajouter le beurre et pétrir à nouveau **15 min**/ $\frac{8}{8}$. La pâte doit être filante. Transvaser la pâte dans un récipient fariné, couvrir d'un torchon propre et réserver au réfrigérateur pendant 1 heure pour permettre à la pâte de se stabiliser. Elle va durcir et sera ainsi plus facile à travailler.
3. A la fin du temps de repos, sortir la pâte du réfrigérateur et la transvaser sur un plan de travail légèrement fariné, la rabattre et la détailler en 8 boules de taille identique. Déposer les boules en forme de marguerite dans un moule à manqué. Laisser pousser 2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air).
4. A la fin du temps de pousse, préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
5. Battre le jaune d'œuf dans un peu de lait et, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner la brioche. Enfourner et cuire 20 minutes à 180°C, puis baisser la température du four à 160°C (Th. 5) et prolonger la cuisson 25 minutes. Laisser refroidir avant de trancher et de déguster.

CONSEIL(S)

- Veillez, dans la mesure du possible, à ne pas mettre la levure en contact direct avec le sucre ou le sel.
- Avec cette quantité de pâte, réalisez deux brioches de taille moyenne ou une très grosse brioche.

VARIANTE(S)

- Si vous utilisez de la levure boulangère déshydratée, mettez le lait, le sucre, le sel, la farine, la levure déshydratée et les œufs dans le bol, puis pétrissez **5 min**/ $\frac{8}{8}$. Ajoutez le beurre et pétrissez **15 min**/ $\frac{8}{8}$. Poursuivre ensuite comme indiqué dans la recette.
- Pour une brioche encore plus moelleuse, remplacez la farine de blé, type 55, par de la farine de gruau.



Etape 3



Préparation : 10 min
Temps total : 4 h 15 min



20 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
829 kJ / 197 kcal / Protides 5 g /
Glucides 21 g / Lipides 11 g



LA BRIOCHE "SUPER BONNE"

INGREDIENTS

200 g de lait
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
1 pincée de sel
90 g de sucre
4 jaunes d'œufs
125 g de beurre demi-sel, ramolli
1 c. à soupe d'eau de fleur
d'oranger
50 g de sucre en grains

USTENSILE(S)

torchon
plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, le sel, le sucre et 3 jaunes d'œufs dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\sqrt[3]{}$.
2. Ajouter le beurre et l'eau de fleur d'oranger, puis pétrir à nouveau **10 min**/ $\sqrt[3]{}$. Transvaser la pâte dans un saladier fariné, couvrir d'un torchon et laisser la pâte lever pendant 1 heure minimum.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la rabattre fermement pour en chasser le gaz. La détailler en trois pâtons de taille identique. Façonner chacun en boudin de 40 cm de long puis les tresser ensemble. Poser la tresse sur la plaque préparée, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.
5. A la fin de la deuxième pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 180°C (Th. 6).
6. Mettre le dernier jaune d'œuf dans un récipient avec un peu d'eau et battre en omelette à la fourchette. A l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner la brioche. Saupoudrer de sucre en grains, enfourner puis cuire 20 minutes à 180°C. Baisser ensuite la température du four à 150°C et prolonger la cuisson 20 minutes. Sortir la brioche du four et la laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

CONSEIL(S)

- Un pétrissage long (ici 15 minutes au total) est nécessaire pour obtenir une brioche à la mie bien aérée et filandreuse.
- Enveloppée d'un torchon, cette brioche se gardera très bien plusieurs jours. On peut aussi l'emballer encore tiède dans un sac plastique : la condensation l'aidera alors à rester moelleuse.

INFORMATION(S)

- Cette brioche "super bonne" est l'une des recettes les plus réalisées de l'Espace Recette Thermomix®. Elle fut baptisée ainsi car la première exclamation des gourmands a toujours été : "elle est super bonne !"



Etape 4



Etape 4



Préparation : 20 min
Temps total : 3 h



10 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1464 kJ / 347 kcal / Protides 6,5 g /
Glucides 49,9 g / Lipides 13,2 g



BRIOCHE PARISIENNE

INGREDIENTS

15 g de levure boulangère fraîche
 550 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 100 g de sucre
 2 c. à café de sel
 6 œufs
 25 g d'eau de fleur d'oranger
 25 g de rhum
 250 g de beurre, coupé en
 morceaux, et un peu pour
 les moules

USTENSILE(S)

torchon
 moules à brioche individuels
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre la levure boulangère, la farine, le sucre, le sel, 5 œufs, l'eau de fleur d'oranger et le rhum dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{2}$.
2. Ajouter le beurre et pétrir **2 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, la rouler en boule et la déposer dans un saladier fariné. Couvrir d'un torchon et réserver une nuit au réfrigérateur.
3. Beurrer et fariner de petits moules à brioche individuels. Réserver.
4. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Détailler la pâte en 14 pâtons de taille identique. Rouler chacun de manière à obtenir un petit boudin ovale, puis, avec le tranchant de la main, appuyer sur la pâte aux deux tiers de sa longueur et faire rouler pour faire apparaître une petite "tête" et donner une vague forme de poire à votre pâton. Poser la partie la plus enflée dans un moule à brioche individuel et enfoncez "la tête" dans le corps en pressant délicatement avec un doigt le pourtour de la "tête" qui doit toucher le fond du moule en tournant au fur et à mesure. Renouveler l'opération avec le reste des pâtons. Couvrir les brioches d'un torchon et laisser pousser 1 heure à température constante (à l'abri des courants d'air).
5. A la fin du temps de pousse, préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
6. Battre le dernier œuf à la fourchette et, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner soigneusement les brioches. Enfourner et cuire 15 minutes à 200°C. A la sortie du four, laisser tiédir et servir tiède ou froid.

CONSEIL(S)

- Il est préférable de cuire le pain le jour de la pousse de la pâte. En revanche, une brioche sera plus facile à façonner le lendemain, après une nuit au réfrigérateur, le beurre entrant dans sa composition ayant durci.



Etape 4



Etape 4



Etape 4



Préparation : 30 min
 Temps total : 24 h



14 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1425 kJ / 340 kcal / Protides 8 g /
 Glucides 36 g / Lipides 18 g



BRIOCHE SANS GLUTEN

INGREDIENTS

200 g de lait
 15 g de levure boulangère fraîche
 200 g de farine de châtaigne
 150 g de farine de maïs
 150 g de farine de riz
 5 g de gomme de guar
 5 œufs
 120 g de beurre
 1 pincée de sel
 60 g de sucre
 20 g de miel

USTENSILE(S)

moule à cake (25 cm env.)
 papier cuisson
 torchon
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre 100 g de lait et la levure boulangère dans le bol, puis chauffer **2 min/37°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, garnir un moule à cake de papier cuisson préalablement humidifié pour qu'il en épouse la forme. Réserver.
2. Ajouter le reste de lait, la farine de châtaigne, la farine de maïs, la farine de riz, la gomme de guar, les œufs, le beurre, le sel, le sucre et le miel dans le bol, puis pétrir **3 min/v**. Transvaser la pâte dans le moule préparé, couvrir d'un torchon et laisser pousser environ 2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. A la fin de la pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 200°C (Th. 6-7).
4. Enfourner et cuire 10 minutes à 200°C, puis baisser la température du four à 150°C (Th. 5) et prolonger la cuisson 50 minutes. A la fin de la cuisson, démouler et laisser refroidir sur une grille. Servir froid.



Préparation : 10 min
 Temps total : 3 h 15 min



8 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1805 kJ / 432 kcal / Protides 10 g /
 Glucides 55 g / Lipides 18 g



GACHE VENDEENNE

INGREDIENTS

125 g de crème liquide 35% m.g.
 15 g de levure boulangère fraîche
 4 œufs
 550 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 2 c. à café de sel
 100 g de sucre
 10 g de liqueur des chouans
 ou d'eau-de-vie
 10 g d'eau de fleur d'oranger
 120 g de beurre doux

USTENSILE(S)

torchon
 plaque à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre la crème liquide, la levure boulangère, 3 œufs, la farine, le sel, le sucre, la liqueur des chouans et la fleur d'oranger dans le bol, puis pétrir **7 min**/ $\frac{1}{4}$.
2. Ajouter le beurre et pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Poser la boule sur la plaque préparée et laisser pousser à nouveau 1 heure.
5. A la fin de la deuxième pousse, préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
6. Casser le dernier œuf dans un bol et le battre à la fourchette puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner la brioche. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire une incision sur presque toute la longueur de la pâte. Enfourner et cuire 30 minutes à 180°C, puis baisser la température du four à 150°C (Th. 5) et prolonger la cuisson 15 minutes. Laisser refroidir sur une grille avant de servir en tranches.

INFORMATION(S)

- La gâche vendéenne est différente de la brioche car elle contient de la crème. Elle est aussi plus sucrée et est parfumée avec de l'alcool des chouans (une eau-de-vie au parfum de mandarine et d'écorce d'orange).
- La gâche est traditionnellement préparée pour Pâques et pour les mariages vendéens. Son origine remonte au Moyen Age.
- Remplacez la liqueur des chouans par du Cointreau ou de la Mandarine impériale.



Préparation : 20 min
 Temps total : 3 h 20 min



8 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 2080 kJ / 494 kcal / Protides 11 g /
 Glucides 63 g / Lipides 22 g



KOUGELHOPF

INGREDIENTS

120 g de raisins secs
 10 g de rhum
 200 g de lait demi écrémé
 20 g de levure boulangère fraîche
 120 g de beurre doux, en morceaux,
 et un peu pour le moule
 650 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 2 œufs
 120 g de sucre
 1 c. à café de sel
 10 amandes émondées
 50 g de sucre glace Thermomix®,
 pour la finition

USTENSILE(S)

torchon
 moule à kougelhopf
 pinceau de cuisine
 grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre les raisins secs à macérer dans le rhum pendant 10-15 minutes.
2. Mettre le lait, la levure boulangère, le beurre, les raisins secs macérés et le rhum, la farine, les œufs, le sucre et le sel, puis pétrir **5 min**/. Transvaser la pâte sur un plan de travail préalablement fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Poser la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 45 minutes à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. Beurrer un moule à kougelhopf et déposer 1 amande entière au fond de chaque rainure. Réserver.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule. Prendre la boule dans les mains et rouler délicatement en faisant passer les mains du dessus au-dessous de la boule. Transvaser la pâte dans le moule, couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 1 heure à température constante.
5. A la fin de la deuxième pousse, poser un petit récipient d'eau dans le bas du four et préchauffer ce dernier à 180°C (Th. 6).
6. A l'aide d'un pinceau de cuisine, humidifier la pâte et enfourner 45 minutes à 180°C. Démouler le kougelhopf dès la sortie du four, le poser sur une grille et le saupoudrer de sucre glace. Déguster tiède ou froid.

CONSEIL(S)

- Préparez à l'avance un bocal de raisins macérés dans le rhum dont vous pourrez vous servir pour la confection de vos pâtisseries. Utilisez-les alors pour l'étape 1 de la recette.



Préparation : 20 min
 Temps total : 2 h 55 min



14 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1361 kJ / 322 kcal / Protides 7 g /
 Glucides 52 g / Lipides 9 g



ROULES BRIOCHES AUX FRUITS CONFITS

INGREDIENTS

La pâte

200 g de lait
15 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
2 œufs
50 g de sucre
1 c. à café bombée de sel
120 g de beurre doux, ramolli

La crème pâtissière et le façonnage

350 g de lait demi écrémé
3 œufs
40 g de farine de blé, type 55
50 g de sucre
250 g de fruits confits,
coupés en macédoine

USTENSILE(S)

torchon
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
rouleau à pâtisserie
pinceau de cuisine

PREPARATION

La pâte

1. Mettre le lait, la levure boulangère, la farine, les œufs, le sucre et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{2}$.
2. Ajouter le beurre et pétrir **2 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, la rouler en boule, la mettre dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 45 minutes à température constante.

La crème pâtissière et le façonnage

3. Mettre le lait, 2 œufs, la farine et le sucre dans le bol, puis cuire **7 min/90°C/vitesse 4**. Pendant ce temps, tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver. Transvaser la crème dans un récipient et laisser refroidir 45 minutes environ.
4. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en une bande de 30 x 50 cm, sur une épaisseur d'environ 5 mm. Napper toute la surface de la pâte de crème pâtissière et parsemer de fruits confits de manière homogène. Rouler la bande sur elle-même sans serrer de manière à obtenir un boudin homogène. Placer au congélateur pendant 30 minutes environ pour faciliter la découpe.
5. Sortir la pâte du congélateur et couper le boudin en rondelles de 2 cm environ, les répartir à plat sur les plaques préparées et laisser reposer 45 minutes.
6. A la fin du temps de repos, préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
7. Casser le dernier œuf dans un bol et le battre à la fourchette puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les roulés. Enfourner et cuire 20 minutes à 200°C. Laisser refroidir avant de déguster.



Etape 4



Etape 5



Préparation : 35 min
Temps total : 3 h 10 min



15 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1287 kJ / 305 kcal / Protides 7 g /
Glucides 47 g / Lipides 10 g

**CONSEIL(S)**

- Faites cuire la totalité des roulés en même temps, en utilisant plusieurs plaques de cuisson et en choisissant le mode chaleur tournante de votre four, ou congelez les juste après le façonnage. Il vous suffira alors de les sortir du congélateur le soir, de les laisser décongeler et pousser sur votre plan de travail pendant la nuit puis de les passer 20 minutes au four le matin.

PAINS AUX RAISINS

INGREDIENTS

La pâte

120 g d'eau
20 g de levure boulangère fraîche
120 g de lait demi écrémé
500 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
50 g de sucre
1 c. à café bombée de sel
300 g de beurre doux
(50 g en morceaux et une
plaquette entière de 250 g)

La crème pâtissière et le montage

500 g de lait demi écrémé
3 œufs, dont 1 pour la dorure
2 jaunes d'œufs
50 g de farine de blé, type 55
70 g de sucre
250 g de raisins secs

USTENSILE(S)

film alimentaire
rouleau à pâtisserie
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm)
papier cuisson
torchon
pinceau de cuisine

PREPARATION

La pâte

1. Mettre l'eau, le lait, la levure boulangère, la farine, le sucre, le sel et 50 g de beurre, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser dans un saladier, couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur une nuit.
2. Le lendemain, sortir la pâte et une plaquette de 250 g de beurre doux du réfrigérateur en même temps pour avoir tout à la même température.
3. Fariner le plan de travail, le rouleau à pâtisserie et la pâte. Etaler celle-ci en "trèfle à quatre feuilles", en laissant une bosse au milieu.
4. Aplatir la plaquette de beurre en la frappant avec le rouleau pour obtenir un carré (15 x 15 cm env.). La placer ensuite au centre du "trèfle". Rabattre les 4 côtés de la pâte vers le milieu de manière à envelopper complètement le beurre. Etaler ensuite la pâte en un grand rectangle (50 x 20 cm env.). Plier le rectangle en trois dans la longueur et réserver 20 minutes au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

La crème pâtissière et le montage

5. Mettre le lait, 2 œufs entiers, les jaunes d'œufs, la farine et le sucre dans le bol, puis cuire **8 min/98°C/vitesse 4**. Pendant ce temps, tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver. Transvaser la crème pâtissière dans un récipient et réserver.
6. Etaler la pâte en un rectangle (70 x 20 cm env.), le placer devant vous dans la longueur, replier les moitiés supérieure et inférieure vers le centre du rectangle, puis plier en deux de manière à former un portefeuille. Laisser reposer à nouveau 20 minutes au réfrigérateur.
7. Au bout de temps, étaler la pâte en rectangle sur une épaisseur de 3 mm. En napper la surface de crème puis parsemer de raisins secs. Rouler la bande sur elle-même sans serrer afin d'obtenir un boudin homogène. Placer au congélateur 30 minutes environ pour faciliter la découpe.
8. Sortir la pâte du congélateur et couper le boudin en rondelles de 2 cm environ. Les répartir à plat sur les plaques préparées, couvrir d'un torchon et laisser pousser suffisamment longtemps pour qu'ils doublent de volume et atteignent presque leur volume final (2-3 heures).
9. A la fin du temps de repos, préchauffer le four à 210°C (Th. 6-7).
10. Casser le dernier œuf dans un bol et le battre à la fourchette puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les pains aux raisins. Enfourner et cuire 20 minutes à 210°C. Laisser refroidir avant de déguster.



Préparation : 30 min
Temps total : 24 h



20 portions



Difficile



Valeurs nutritionnelles par portion :
1173 kJ / 279 kcal / Protides 6 g /
Glucides 36 g / Lipides 13 g



PAINS AU CHOCOLAT

INGREDIENTS

120 g d'eau
 120 g de lait demi écrémé
 20 g de levure boulangère fraîche
 500 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 50 g de sucre
 1 c. à café bombée de sel
 300 g de beurre doux
 (50 g en morceaux et une
 plaquette de 250 g entière)
 40 barres de chocolat noir,
 spécial pain au chocolat
 1 œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

film alimentaire
 rouleau à pâtisserie
 2 plaques à pâtisserie
 (29 x 31 cm)
 papier cuisson
 torchon
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, le lait, la levure boulangère, la farine, le sucre, le sel et 50 g de beurre, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser dans un saladier, couvrir de film alimentaire et réserver une nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain, sortir la pâte et une plaquette de 250 g de beurre doux du réfrigérateur en même temps pour avoir tout à la même température.
3. Fariner légèrement le plan de travail, le rouleau à pâtisserie et la pâte. Etaler celle-ci en "trèfle à quatre feuilles", en laissant une bosse au milieu.
4. Aplatir la plaquette de beurre en la frappant avec le rouleau de manière à obtenir un carré (15 x 15 cm env.). Poser la plaquette de beurre ainsi aplatie au centre du "trèfle". Rabattre les 4 côtés de pâte vers le milieu de manière à envelopper complètement le beurre. Etaler ensuite la pâte en un grand rectangle (50 x 20 cm env.). Plier le rectangle en trois dans la longueur et réserver au réfrigérateur une vingtaine de minutes.
5. Etaler ensuite la pâte en un rectangle (70 x 20 cm env.), le placer devant vous dans la longueur, replier les moitiés supérieure et inférieure vers le centre du rectangle, puis plier en deux de manière à former un portefeuille. Laisser reposer à nouveau 20 minutes au réfrigérateur.
6. Au bout de temps, étaler la pâte en rectangle sur une épaisseur de 3 mm, et y découper, dans la largeur, des bandes de la même largeur que les barres de chocolat.
7. Poser une barre de chocolat à 1 cm du bord de la bande. Replier la bande de pâte dessus, puis poser aussitôt une deuxième barre avant de rouler à nouveau la pâte deux ou trois fois. Couper la pâte et poser le pain au chocolat façonné, fermeture dessous, sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à température constante (à l'abri des courants d'air). Ils doivent doubler de volume et presque atteindre leur volume final (2-3 heures).
8. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
9. Battre l'œuf à la fourchette, puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les pains au chocolat. Enfourner puis cuire 15-20 minutes à 180°C. Sortir les pains au chocolat du four dès la fin de la cuisson et laisser tiédir avant de déguster.



Préparation : 30 min
 Temps total : 24 h



18 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1246 kJ / 298 kcal / Protides 4 g /
 Glucides 30 g / Lipides 18 g



Etape 7



Etape 7

CROISSANTS

INGREDIENTS

120 g d'eau
 120 g de lait demi écrémé
 15 g de levure boulangère fraîche
 500 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 50 g de sucre
 1 c. à café bombée de sel
 300 g de beurre doux
 (50 g en morceaux et une
 plaquette entière de 250 g)
 1 œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

film alimentaire
 rouleau à pâtisserie
 2 plaques à pâtisserie
 (29 x 31 cm)
 papier cuisson
 torchon
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau, le lait, la levure boulangère, la farine, le sucre, le sel et le beurre dans le bol, puis pétrir **5 min**/ $\frac{1}{4}$. Transvaser dans un saladier, couvrir de film alimentaire et réserver une nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain, sortir la pâte et une plaquette de 250 g de beurre doux du réfrigérateur en même temps pour avoir tout à la même température.
3. Fariner légèrement le plan de travail, le rouleau à pâtisserie et la pâte. Etaler celle-ci en "trèfle à quatre feuilles", en laissant une bosse au milieu.
4. Aplatir la plaquette de beurre en la frappant avec le rouleau de manière à obtenir un carré (15 x 15 cm env.). Poser la plaquette de beurre ainsi aplatie au centre du "trèfle". Rabattre les 4 côtés de pâte vers le milieu de manière à envelopper complètement le beurre. Etaler ensuite la pâte en un grand rectangle (50 x 20 cm env.). Plier le rectangle en trois dans la longueur et réserver au réfrigérateur une vingtaine de minutes.
5. Etaler ensuite la pâte en un rectangle (70 x 20 cm env.), le placer devant vous dans la longueur, replier les moitiés supérieure et inférieure vers le centre du rectangle, puis plier en deux de manière à former un portefeuille. Laisser reposer à nouveau 20 minutes au réfrigérateur.
6. Au bout de temps, étaler la pâte en un rectangle d'une épaisseur de 3 mm, puis y découper des triangles de 12 cm de base sur 18 cm de hauteur. Rouler les croissants sans trop serrer en partant de la base vers la pointe opposée.
7. Déposer les croissants sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson, couvrir d'un torchon et laisser pousser à température constante (à l'abri des courants d'air). Ils doivent doubler de volume et atteindre presque leur volume final (2-3 heures).
8. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
9. Battre l'œuf à la fourchette, puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les croissants. Enfourner et cuire 20 minutes à 210°C. Laisser refroidir avant de déguster.



Etape 6



Etape 6



Préparation : 30 min
 Temps total : 24 h



18 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
 919 kJ / 219 kcal / Protides 4 g /
 Glucides 23 g / Lipides 12 g

CONSEIL(S)

- Faites cuire la totalité des pains aux raisins en même temps en utilisant plusieurs plaques de cuisson et en choisissant le mode chaleur tournante de votre four. Ou congeler les pains juste après le façonnage. Il suffira alors de les sortir du congélateur la veille au soir, de les laisser décongeler et pousser sur le plan de travail durant la nuit, avant de les passer au four pendant 1/4 d'heure le lendemain matin.
- Si votre pièce est trop froide pour une pousse correcte des croissants après le façonnage, il est possible de chauffer le four à 50°C et d'enfourner les croissants en coupant le four : ils profiteront ainsi de la chaleur résiduelle pour lever.



MINI-VIENNOISERIES EXPRESS

INGREDIENTS

120 g d'eau
 25 g de levure boulangère fraîche
 120 g de lait demi écrémé
 500 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le plan de travail
 80 g de sucre
 1 c. à café de sel
 50 g de beurre doux, ramolli
 250 g de beurre doux, préalablement
 congelé en morceaux
 10-15 barres de chocolat noir,
 spécial pain au chocolat, coupés
 en deux
 1 œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

rouleau à pâtisserie
 2 plaques à pâtisserie
 (29 x 31 cm env.)
 papier cuisson
 torchon
 pinceau de cuisine

PREPARATION

1. Mettre l'eau et la levure boulangère dans le bol, puis chauffer **2 min/37°C/vitesse 3**.
2. Ajouter le lait, la farine, le sucre, le sel et le beurre, puis pétrir **5 min/1**. Laisser la pâte pousser dans le bol pendant 2 heures.
3. Au bout de ce temps, ajouter les morceaux de beurre congelé et mixer **45 sec/vitesse 6**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, l'étaler en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Après le dernier tour, la rouler et la réserver 20 minutes au réfrigérateur.
4. Tapiser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
5. Abaisser la pâte en un rectangle de 3 mm d'épaisseur et 20 cm de large. La diviser en deux longues bandes. Pour les mini-croissants, découper dans l'une des bandes des triangles de 6 cm de base sur 10 cm de haut, puis les rouler sur eux-mêmes sans trop serrer de la base vers la pointe. Les déposer sur l'une des plaques préparées. Pour les pains au chocolat, poser une 1/2 barre de chocolat à 1 cm du bord de l'autre bande. Replier la pâte dessus, puis poser aussitôt une deuxième 1/2 barre avant de rouler la pâte à nouveau deux ou trois fois. Couper la pâte et poser le mini-pain au chocolat, fermeture dessous, sur la plaque préparée. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrir l'ensemble d'un torchon et laisser pousser à température constante 1-2 heures.
6. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
7. Casser l'œuf dans un bol et le battre à la fourchette, puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les mini-viennoiseries. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 210°C. Laisser refroidir avant de déguster.

CONSEIL(S)

- Si vous utilisez du beurre demi-sel, diminuez la quantité de sel.



Préparation : 30 min
 Temps total : 5 h 20 min



14 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1332 kJ / 318 kcal / Protides 5 g /
 Glucides 32 g / Lipides 19 g



CHAUSSENS AUX POMMES

INGREDIENTS

La pâte feuilletée

300 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
300 g de beurre, préalablement
congelé en morceaux
150 g d'eau très froide
2 pincées de sel

La compote

400-500 g de pommes, coupées
en cubes
le jus d'un ½ citron
50 g de sucre
½ c. à café de cannelle en poudre,
à ajuster en fonction des goûts
1 œuf, pour la dorure

USTENSILE(S)

film alimentaire
rouleau à pâtisserie
2 plaques à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
emporte-pièce (Ø 10 cm)
pinceau de cuisine

PREPARATION

La pâte feuilletée

1. Mettre la farine, le beurre, l'eau froide et le sel dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, former une boule et l'aplatir en un carré approximatif. Envelopper la pâte de film alimentaire et réfrigérer 20 minutes.
2. Déballer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur (60 x 20 cm). Plier la pâte en trois et la faire pivoter d'un quart de tour de manière à avoir le pli sur la gauche. Répéter l'opération complète deux fois, puis réfrigérer à nouveau 20 minutes avant utilisation ou placer au congélateur pendant 5 minutes. Nettoyer le bol.

La compote

3. Mettre les pommes, le jus de citron, le sucre et la cannelle dans le bol, cuire **8 min/98°C/vitesse 2**, puis mixer **5 sec/vitesse 4**. Réserver et laisser refroidir.
4. Préchauffer le four à 220°C (Th. 7). Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
5. A l'aide d'un emporte-pièce, découper des ronds de 10 cm de diamètre dans la pâte puis allonger chacun en ovale à l'aide d'un rouleau pâtisserie. Garnir chaque chausson d'une ou deux cuillerées de compote refroidie. Refermer les chaussons et bien les souder en humectant le bord des chaussons avec un peu d'eau et en appuyant doucement avec les dents d'une fourchette ou le bord de l'emporte-pièce. Casser l'œuf dans un bol et le battre à la fourchette puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner les chaussons. Enfourner et cuire 20 minutes à 220°C. A la sortie du four, laisser tiédir avant de déguster.

CONSEIL(S)

- Veillez à ne pas trop garnir les chaussons afin de pouvoir les fermer hermétiquement.

VARIANTE(S)

- Pour une compote plus lisse, mixez **5 sec/vitesse 6** à l'étape 3.
- Remplacez la cannelle par une c. à café de caramel au beurre salé à ajouter à la compote dans chaque chausson.



Préparation : 20 min
Temps total : 1 h 10 min



14 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1126 kJ / 270 kcal / Protides 3 g /
Glucides 23 g / Lipides 19 g



PAIN BRIOCHE AUX PEPITES DE CHOCOLAT



INGREDIENTS

280 g d'eau
15 g de levure boulangère fraîche
600 g de farine de blé, type 55,
et un peu pour le plan de travail
2 jaunes d'œufs
40 g de sucre
5 g de sel
180 g de pépites de chocolat noir

USTENSILE(S)

plaque à pâtisserie
(29 x 31 cm env.)
papier cuisson
pinceau de cuisine
grille à pâtisserie

PREPARATION

1. Mettre l'eau, la levure boulangère, la farine, un jaune d'œuf, le sucre et le sel dans le bol, puis pétrir **5 min**/.
2. Ajouter les pépites de chocolat et mixer **40 sec**//vitesse **3**.
Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. Ramener les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre, la rouler en boule, la poser dans un saladier, couvrir d'un linge et laisser pousser 1-2 heures à température constante (à l'abri des courants d'air). La pâte doit doubler de volume.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. A la fin de la première pousse, transvaser la pâte sur le plan de travail légèrement fariné puis la rabattre fermement à la main pour en chasser le gaz. Ramener à nouveau les bords de la pâte 3-4 fois vers le centre et rouler en boule sur la plaque préparée et laisser pousser à nouveau 20 minutes.
5. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
6. Battre le dernier jaune d'œuf à la fourchette, puis à l'aide d'un pinceau de cuisine, en badigeonner le pain. Enfourner, cuire 10 minutes à 210°C, puis baisser la température du four à 150°C (Th. 5) et poursuivre la cuisson 15 minutes en surveillant la coloration. Laisser reposer 5 minutes dans le four éteint avant de sortir le pain. Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

VARIANTE(S)

- Variez la forme du pain brioché en réalisant une tresse ou une cuisson dans un moule par exemple.



Préparation : 20 min
Temps total : 3 h 10 min



6 portions



Moyen



Valeurs nutritionnelles par portion :
1683 kJ / 395 kcal / Protides 11 g /
Glucides 78 g / Lipides 3 g



PAIN D'ÉPICE

INGREDIENTS

5 g de beurre
 200 g de farine de blé, type 55,
 et un peu pour le moule
 40 g de zeste d'orange non traitée
 (2-3 oranges)
 240 g de sucre
 200 g de lait entier
 1 c. à café de cannelle en poudre
 1 c. à café de muscade moulue
 1 c. à café de cardamome
 en poudre
 1 c. à café de gingembre en poudre
 200 g de miel
 1 c. à café de levure chimique
 (1/2 sachet)
 2 œufs

USTENSILE(S)

moule à cake (25 cm env.)

PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
2. Mettre le zeste d'orange et la moitié du sucre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Mixer à nouveau **10 sec/vitesse 5** si nécessaire.
4. Ajouter le reste de sucre, le lait, la cannelle, la muscade, la cardamome et le gingembre, puis chauffer **5 min/70°C/vitesse 2**.
5. Ajouter le miel, la farine, la levure et les œufs, puis mixer **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Mixer à nouveau **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans le moule préparé et enfourner 1 heure à 180°C. Laisser tiédir avant de démouler. Servir froid.



Préparation : 10 min
 Temps total : 1 h 15 min



10 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 1095 kJ / 255 kcal / Protides 4 g /
 Glucides 55 g / Lipides 2 g



INDEX

ALPHABETIQUE

B

Bagel	52
Baguette express	14
Baguette tradition et baguette épi	12
Baguette viennoise	84
Bretzel	56
Brioche parisienne	92
Brioche sans gluten	94
Buns burger	36

C

Chaussons aux pommes	110
Croissants	106

F

Ficelle apéro lardons-comté	74
Ficelle apéro oignon-olive	76
Fougasse à la tomate et au chorizo	70
Fougasse au romarin	68

G

Gâche vendéenne	96
-----------------------	----

K

Kougellhopf	98
-------------------	----

L

La brioche de Jeanne	88
La brioche "super bonne"	90

M

Mini-viennoiseries express	108
----------------------------------	-----

P

Pain à la farine d'épeautre	38
Pains au chocolat	104
Pains au lait façon "tangzhong"	86
Pain au levain biologique	22
Pain au muesli	41
Pain au sarrasin et blé complet	40
Pain aux algues	34
Pain aux céréales	26
Pain aux figues	42
Pain aux fruits secs	28
Pains aux raisins	102
Pain au yaourt	46
Pain brioché aux pépites de chocolat	112
Pain ciabatta	58
Pain cocotte	32
Pain complet	18
Pain de campagne	16
Pain de mie	24
Pain d'épice	114
Pain de seigle	20
Pain indien (Naan)	62
Pain marocain	64
Pain sans gluten pois chiches et graines	45
Pain sans gluten riz et soja	44
Pain suédois	50
Pain surprise	80
Pain Viking au sésame	54
Petits pains tomates confites-herbes aromatiques	78
Pita	60
Préfou au beurre aillé	72

R

Roulés briochés aux fruits confits	100
--	-----

REMERCIEMENTS

Tous nos testeurs sont devenus mitrons pour nous aider à développer ce livre. Ils ont fait preuve de patience et d'application, pour fariner, bouler, rabattre, faire pousser, grigner et cuire. Ensuite, ils ont pu casser la croûte tranquillement et prendre des petits déjeuners de rêve sans sortir de chez eux. Ils sont sur la bonne voie pour devenir de vrais boulangers.

Merci à tous nos testeurs pour le travail accompli, comme toujours, dans la bonne humeur.

Gaël BACHELIER, Lydie BILLY, Emmanuelle BOUTIN, Stéphanie CARTRON, Marie-Lorraine CHAMLA, Lucas CLEMOT, Marie-Anne DUPUY, Sandrine DISLYS, Sandra ERMIAS, Benjamin FILIOL, Laure FORESTIER, Imane HEMMA, Claire HOREL, Anaïs JAUMOUILLE, Tajun KANOJIA, Elsy LATOUD, Ludovic MICHEL, Carine PREVOST, Carine SECHER, Amélie TEXIER, Cynthia VERDON.

Merci à Jeanne BORRITS et à Marie CORBEL d'avoir partagé leurs recettes de brioche qui trouvent ici toute leur place.

Nous remercions Bertrand Girardeau pour son accueil à la minoterie Girardeau à Boussay (44). Merci également à Fabrice Guéry et Mickaël Chesnouard pour leurs précieux conseils.

Un grand merci aux magasins :

Mora, Paris

La Bovida, Paris

Merci, Paris

Conran shop, Paris

Sentou, Paris

The Collection, Paris

Cantik, Bordeaux

Delacroix frères et sœurs, Nantes

Atelier du petit parc, Nantes

Home Inspiration, Nantes

Vaisselle Café Bras, Rhodéz

Direction éditoriale : Sophie HANON-JAURE

Développement des recettes : Edith POUCHARD, Isabelle PHILION, Amédé VICET et Marie CORBEL

Diététicienne-Nutritionniste pour le calcul des valeurs nutritionnelles : Anne BERNABEU, AB Nutrition

Création graphique et réalisation : PONCTUATION, Nantes, www.ponctuation.fr

Crédit photos culinaires et couverture : Laurent GRIVET, Rennes

Stylisme des photos culinaires : Gaëlle GOUMAND

Achevé d'imprimer en mars 2015 par l'imprimerie environnementale
Wauquier (ISO 14001) - Tél. 01 30 93 13 13



10-31-1628

© Vorwerk International Strecker & Co.

Vorwerk France
Société en commandite simple
539 route de Saint Joseph
CS 20811
44308 Nantes cedex 3
Tél. 02 518 547 47
www.thermomix.fr

EDITION FRANCE

PAINS ET VIENNOISERIES

Apprenez les bons gestes, trucs et astuces de boulanger, et faites vos pains facilement grâce à la fonction pétrin de votre Thermomix. Du petit déjeuner au dîner, faites-vous plaisir avec des viennoiseries et des pains traditionnels d'ici et d'ailleurs.

