Éditions de la Touline

RECETTES POUR DEMAIN AU LEVAIN

Selon les recettes en vidéo
Les Deux Croissants

Adaptations & mise en page
Antoine Ducommun
www.aduco.ch

Levain et recette de pain

J'ai depuis quelques mois la passion de faire mon pain moi-même. Durant le confinement j'ai testé plusieurs nouvelles recettes. Je me suis inspiré des vidéos de Les Deux Croissants youtube.com/gaigri/ Je vous conseille la focaccia, les bretzels, la pâte à pizza, les bâtonnets au chocolat… Trop bon ! N'oubliez pas de varier les recettes en ajoutant des graines de tournesol, de courge, des raisins secs, des olives… Privilégiez les produits locaux et bio !

Bien du plaisir à vous dans ces aventures culinaires,

Antoine Ducommun.

Printemps 2020

Pour commencer, **votre propre levain**. Vous avez besoin de très peu de choses…

- Un bocal en verre à couvercle (~1 litre)
- De la farine bio (si possible complète, mais ça marche aussi avec de la farine de seigle ou d'épeautre… ou de la blanche).
- De l'eau.
- Du temps…

☑ **Jour 1 — mélanger dans le bocal**
60 g de farine avec 60 g d'eau.
Eventuellement une pointe de miel.
Laisser reposer sur le plan de travail durant toute une nuit (laisser le bocal entre-ouvert ou avec un linge par-dessus).

☑ **Jour 2 — nourrir le levain**
Ajouter 30 g de farine et 30 g d'eau.
Et une pointe de miel (ou de sucre naturel).

☑ **Jour 3 (et 4) — entretenir le levain**
Les premières bulles devraient être visibles…
Ajouter 30 g de farine et 30 g d'eau.
Si votre levain est très liquide, ajouter seulement de la farine (ou diminuer la quantité d'eau).

Un bon levain doit avoir une très légère odeur de **vinaigre**, mais pas trop. Si ça arrive, nourrissez plus votre levain pour éviter que votre pain n'ait mauvais goût !

☑ **Jour 4 ou 5 — premier pain !!!**
Dans un grand plat, mélanger :
200 g de farine
4-5 g de sel (mélanger le sel à la farine).
Ajouter **~ 140 g d'eau, b**ien mélanger.
Laisser reposer 1 h à couvert
(sous un linge humide ou un couvercle).
Etirer la pâte comme pour étendre une nappe. Badigeonner avec **~ 60 g de levain**.
Replier la pâte plusieurs fois.
Laisser reposer ~ 8-12-16h à couvert, la durée dépend de la température.
Mise en forme final en délicatesse.
Juste sortir la pâte du plat et la mettre en forme de pain. Ne pas écraser la pâte, mais la tendre. Déposer sur une plaque avec un papier de cuisson ou dans un moule à cake beurré+fariné…
Laisser reposer ~ 1h
Allumer votre four.
Entailler le dessus de la pâte avec un couteau ou des ciseaux (profondeur 2 cm).
Cuisson : ~ 35 à 45 min à 220°
A tester selon votre four !
Le pain est cuit lorsqu'il est bien doré et sonne creux quand on frappe le dessous !

☑ **Jours suivants…**
Quand vous avez besoin de votre levain, nourrissez-le 4 à 6 heures avant de l'incorporer à la pâte… Si vous n'employez pas votre levain, vous pouvez le stocker plusieurs jours au réfrigérateur.

Recette de base

PAIN

		Pour un pain de 700 g	1+ kg	1,4 kg
• **Farine**		**500 g**	750 g	**1 kg**
• **Sel**	(2 %)	**10 g**	15 g	**20 g**
• **Levain**	(30 %)	**150 g**	200 g	**300 g**
• **Eau**	(70 %)	**3 dl**	4,5 dl	**6 dl**
• **Graines**	(facultatif)	**100 g**	150 g	**200 g**
• **Fruits** (pommes…	facultatif)	**150 g**	200 g	**250 g**

Cuisson : 220 °C

45 minutes ou 35 min en cocote + 10 min sur grille

TRUCS

- **Température du mélange :** farine + levain + eau = 60 °C
- Mieux vaut une **pâte trop sèche** que trop liquide.
- **Autolyse :** Mélanger et attendre 1h avant de pétrir.
- **Pétrissage et boulage :** Ne pas écraser, mais étirer et retourner le pâton plusieurs fois de suite.

La Neuchâteloise

TAILLAULE

• **Farine**	**500 g**	**1 kg**	
• **Sel** (1 %)	**5 g**	**10 g**	
• **Levain**	**150 g**	**300 g**	
• **Sucre**	**100 g**	**200 g**	
• **Lait tiède**	**2 dl**	**4 dl**	
• **Beurre**	**100 g**	**200 g**	(ou moins)
• **Œufs battus**	**1-2 pcs**	**2-4 pcs**	
• **Raisins secs**	**100 g**	**200 g**	
• Un jaune d'œuf pour dorer			(Facultatif)

Cuisson : 180 °C
45 minutes

Légèreté

BRIOCHE

• **Farine**	**500 g**	**1 kg**	
• **Sel**	**8 g**	**16 g**	
• **Sucre**	**100 g**	**200 g**	
• **Beurre fondu**	**200 g**	**400 g**	(ou moins)
• **Lait**	**1 dl**	**2 dl**	
• **Œufs battus**	**3 pcs**	**5-6 pcs**	
• **Levain**	**150 g**	**300 g**	
• Un jaune d'œuf pour dorer			(Facultatif)

Si moins de beurre, augmenter le lait proportionnellement.

Cuisson : 180 °C
45 minutes

Pour le dimanche matin

TRESSE

• **Farine**	**400 g**	**1 kg**
• **Sel**	**10 g**	**15 g**
• **Levain**	**120 g**	**300 g**
• **Sucre**	**15 g**	**25 g**
• **Lait**	**2 dl**	**5 dl**
• **Beurre**	**50-80 g**	**150 g**
• **Œuf**	**1 petit**	**1 pc**

- 1 jaune d'œuf mélangé à un peu de lait pour dorer

Cuisson : 220 °C
30 minutes

Au p’tit déj
Pour utiliser le surplus de levain

CRÊPES AU LEVAIN

	2 pers.	4 pers.	
• **Farine**	**75 g**	**150 g**	
• **Sel**	**1 g**	**2 g**	
• **Levain**	**50 g**	**100 g**	
• **Lait**	**2,5 dl**	**5 dl**	
• **Oeuf**	**½ pc**	**1 pc**	**(facultatif)**
• **Beurre**	**15 g**	**30 g**	

(à faire tempérer au fond de la poêle et à ajouter à la pâte)

Laisser lever ou non…
Variez les quantités, les textures, les farines…

L'Italienne

PÂTE À PIZZA

Pour 1 personne, prévoir 200 g de pâte (125 g de farine)

		2 pers. 1 pl. carrée	4 pers.
• **Farine**		**250 g**	**500 g**
• **Sel**	(2,5 %)	**6 g**	**12 g**
• **Sucre**	(2,5 %)	**6 g**	**12 g**
• **Levain**	(25 %)	**65 g**	**130 g**
• **Huile**	(5 %)	**12 g**	**25 g**
• **Eau**	(60 %)	**1,5 dl**	**3 dl**

Sauce tomate :
Sel, pincée de sucre, piment, herbettes (origan, sauge…)

Mozzarella, olives, artichauts, thon, jambon…

Cuisson : 220 °C
9-12-15 minutes

Apéritif

FOCACCIA

Apéritif pour 6-8 personnes ou repas pour 2-4 personnes.

2 plaque ronde
1 plaque carrée

- **Farine** **250 g**
- **Sel** **7 g**
- **Levain** **70 g**
- **Eau** **2,1 dl**

Huiler la plaque à l'huile d'olive.

Huiler les doigts pour étaler la pâte.
Trouer la pâte avec les doigts.

Ajouter herbettes (romarin…) et gros sel.

Cuisson : 200 °C
25 minutes

Pain plat libanais au yaourt...

NAANS

10-12 pièces ø ~15 cm
Repas pour 4

- **Farine** **400 g**
- **Sel** **10 g**
- **Levain** **100 g**
- **Yaourt nature** **180 g**
- **Huile** **20 g**
- **Eau** **2-3 dl** Compléter pour obtenir une pâte qui ne colle pas trop aux doigts (quand même un peu !)

1) Mélanger bien le tout
2) Laisser reposer 1 heure (autolyse)
3) Rabattre les bords au-dessus du pâton quelques fois (petit pétrissage rapide, 2 minutes)
4) Laisser reposer 5 heures
5) Facultatif : incorporer 100 g de gruyère à au pâton
6) Formez des boules égales, les pétrir rapidement
7) Laisser reposer 30 minutes
8) Aplatir au rouleau et cuisson à la poêle sans huile

Pour accompagner les naans...

HOUMOUS

- **Farine de pois chiches** **120 g** (1 tasse)
- **Eau** **5 dl** (2 tasses)
- **Purée de sésame** **2 cs** (facultatif)
- **Ail pressé** **2 gousses**
- **Huile d'olive** **2 cs**
- **Jus de citron** **4 cs**
- **Cumin en poudre** **½ cc** (facultatif)
- **Sel, piment d'Espelette, poivre...**

Préparation :
Faites cuire 1 tasse de farine de pois chiches dans 2 tasses d'eau avec l'ail et du sel.
Mélangez bien avec un fouet temps de 3 minutes environ.
Attention, il vaut mieux en rajouter de l'eau si nécessaire.
Rajoutez le cumin et la crème de sésame et mélangez bien encore 2 minutes.
Retirez du feu et ajoutez le citron, l'huile et épicer.
Bien mélanger.

Pour les 10 heures

BÂTONNETS CHOC

		2 pers.	4 pers.
• **Farine**		**150 g**	**300 g**
• **Sel**	(2 %)	**3 g**	**6 g**
• **Sucre**	(20 %)	**30 g**	**60 g**
• **Levain**	(30 %)	**45 g**	**90 g**
• **Eau**	(60 %)	**0,9 dl**	**1,8 dl**
• **Beurre fondu**	(15 %)	**25 g**	**50 g**
• **Chocolat** en éclats (ou raisins secs)	(30 %)	**50 g**	**100 g**

Façonner en bâtons ou en petits-pains

Cuisson : 200 °C
20 minutes en bâtonnets et 25-30 minutes en petits pains

A déguster avec une bière

BRETZELS

Pour une dizaine de Bretzels

- **Farine** **400 g**
- **Sel** (1 %) **4 g**
- **Levain** **90 g**
- **Eau** **2,4 dl**
- **Huile** **20 g**

Façonner en bretzel ou en petit-pains

Immerger les bretzels 30 secondes dans un bain de saumure : 1,5 litre d'eau + 60 g de Bicarbonate + 5 g sel.

Scarifier

Ajouter le gros sel

Cuisson : 240 °C
10-12 minutes

Petites miettes au goûter

PETITS-BEURRES

- **Sucre** **100 g**
- **Beurre** **100 g**
- **Eau** **0,6 dl**

  Mélanger et porter à ébullition
- **Farine** **250 g**
- **Sel** **4 g**
- **Levain** (25 %) **60 g**

Bien mélanger

Laisser reposer au frigo en boule

Étaler à 5 mm. Découper à l'emporte-pièce.

Cuisson : 180 °C
12-15 minutes

Petits biscuits

MORCES À L'AVOINE

Pour une vingtaine de biscuits

- **Flocons d'avoine** **150 g**
- **Sucre** **100 g**
- **Levain** **100 g**
- **Farine** **120 g**
- **Sel** **1 pincée**
- **Œuf** **1 pc**
- **Miel doux** **80 g**
- **Fruits (raisins, figues)** **100 g**
- **Eau** **2 cs**

Bien mélanger. (Laisser reposer au frigo en boule).

Faire de petites boules à la cuillère que l'on écrase.

Cuisson : 180 °C
15-20 minutes

Petits biscuits

GÂTEAU AU MAÏS

Pour une grande plaque beurrée

• **Polenta**	**2 tasses**	= 400 g
• **Sucre**	**2 tasses**	= 440 g
• **Œuf**	**3 pc**	
• **Lait**	**2 tasses**	= 5 dl
• **Farine**	**1,5 tasse**	= 180 g
• **Zeste de citron**	**1**	
• **Levain**	**60 g**	
• **Sel**	**1 pincée**	

Cuisson : 170 °C
45 minutes

Recettes de base à varier…

CAKES MULTIFONCTIONS

	Salé	Bananes	Sucré
• **Farine**	**250 g**	**250 g**	**220 g**
• **Sel**	**5 g**	**5 g**	**5 g**
• **Liquide** Eau, Eau+Lait…	**1,4 dl**	**0,3 dl**	**1,2 dl**
• **Mat. grasse** Beurre, huile…	**30 g**	**25 g**	**80 g**
• **Levain**	**100 g**	**100**	**100 g**
• **Œufs** (facultatif)	**3 pcs**	**3 pcs**	**3 pcs**
• **Fruits** (raisins secs morceaux de pommes…)			**200 g**
• **Bananes bien mûres**		**3 pcs**	
• **Sucre**		**80 g**	**150 g**
• **Chocolat**		**100 g**	
• **Olives ou fromages frais ou féta**		**150 g**	

Cuisson : 180 °C
30-40 minutes

En cœurs ou à carreaux

GAUFRES

Pour une douzaine de gaufres 6-cœurs

- **Beurre** **120 g**
  Fondu et tiédi, mélangé avec le lait
- **Levain** actif **200 g**
- **Farine** **300 g**
- **Œufs** **2 pcs**
- **Lait** **450 g**
- **Sucre** **30 g** *2 cs*
- **Sel** **4 g** *1 cc*
- **Bicarbonate** **½ cc**

Dans un saladier, mélanger farine, bicarbonate, sel et sucre.
Faire un puits et verser le levain au milieu. Ajouter les oeufs et commencer à mélanger.
Ajouter le mélange lait-beurre fondu petit à petit. Cela permet de ne pas former de grumeaux.
Réserver au réfrigérateur 8-9 heures.

Cuisson : au gaufrier :-) Huiler au pinceau le gaufrier

Apéritif sélect au petit goût acidulé

CRACKERS AUX GRAINES

Pour une plaque rectangle - Apéritif pour 2-4 personnes

• **Levain** actif	**100-150 g**	
• **Fleur de sel**	**1 cc**	*ou simple sel*
• **Graines**	**2 cs**	*ou herbes séchées* *ou tomates, olives* *en tout petit morceaux*

Avec une cuillère à soupe, étaler le levain en couche fine (1 mm d'épaisseur) sur le papier sulfurisé.
Répartir la fleur de sel puis les graines sur l'ensemble de la plaque. Appuyer très légèrement pour faire adhérer.
Enfourner pour environ 5 mn de cuisson : les bords doivent être très décollés et l'ensemble doit avoir une couleur uniforme.
Casser la pâte grossièrement pour faire des crackers.

Cuisson : 180 °C
5-7 minutes

Sans levain mais tellement rapide !

PÂTE À GÂTEAU

	1 plaque ronde	2 rondes ou 1 carrée
• **Farine**	**200 g**	**400 g**
• **Sel**	**5 g**	**10 g**
• **Beurre**	**100 g**	**200 g**
• **Eau**	**1 dl**	**2 dl**

1 kg de fruit (rhubarbe, cerises, pommes…)
1 kg ~10 petites ou ~6 grosses pommes

Liaison : 1 dl de lait, sucre vanillé, (1 oeuf)

Cuisson : 200 °C durant 30 à 40 minutes

UNITÉS

	Sel	Sucre	Farine
Cuillère à café rase - 5 ml	5 g	5 g	3 g
Cuillère à soupe rase - 15 ml	16 g	15 g	8 g
Cuillère à soupe bombée		~35 g	~25 g
Tasse - 2.5 dl		220 g	120 g

1 tasse de beurre = 200 g

Et vogue

MADELEINES

Pour une vingtaine de madeleines

- **Sucre** **120 g**
- **Sel** **1 pincée**
- **Oeufs** **3 pcs**

Mélanger

- **Lait** **70 g**
- **Farine** **200 g**
- **Levain** **50 g**
- **Beurre fondu** **100 g**
- **Bicarbonate** **1 cc**
- **Eclat de chocolat ou de fruit** **80 g**

Préchauffer le four avec une plaque de cuisson. Beurrer le moule à madeleines, verser la pâte. Enfourner le moule à madeleines sur la plaque chaude. Ce qui fera gonfler le centre des madeleines.

Cuisson : 220 °C
15 minutes

Utiliser des blancs d'œufs

FINANCIER

Pour un petit moule à cake ou à madeleines

• **Poudre d'amande**	**60 g**	
• **Farine**	**45 g**	
• **Sel**	**1 pincée**	
• **Sucre**	**110 g**	(ou moins)
• **Blancs d'œufs**	**3 blancs**	

Fouetter énergiquement

• **Beurre fondu**	**75 g**	
• **Levain**	**40 g**	(facultatif)
• **Eclat de chocolat ou de fruit**	**80 g**	(facultatif)

Si utilisation de levain, laisser monter,
sinon peut-être cuit rapidement.

Cuisson : 220 °C
15 minutes

Méthode simple

FRUITS CONFITS

Se conserve 1 mois au frigo…

- **Oranges bio** **8 pcs**
- **Citron bio** **4 pcs** (laver)
- **Autres fruits** **selon taille**

Couper en rondelles

- **Sucre** **500 g** (par ½ litre d'eau)
- **Eau** **½ litre**

Porter à ébullition

Mettre les fruits et laisser frémir durant 2h.

Sécher sur grille durant 24h.

Peut-être utilisé dans un panettone, un cake, un pain ou des madeleines…