

Le komankonfeste du pain à la maison

Le pain est un mélange de farine et d'eau fermenté et cuit. Pour en faire, il suffit donc de mélanger de la farine avec de l'eau, d'attendre qu'elle fermente et puis de cuire le tout. C'est aussi simple que cela. Il n'y a, au fond, aucun secret supplémentaire ni aucune technique nécessaire. Il s'agit seulement de comprendre petit à petit, à force d'expérimentation et de curiosité, ce que signifie mélanger de la farine, ce que signifie faire fermenter de la farine, ce que signifie cuire de la farine ; en un mot, il s'agit de comprendre la farine. C'est elle, en réalité, qui fait le pain et le boulanger ne fait que l'accompagner. Son art consiste simplement à la laisser s'exprimer, à s'effacer derrière elle, même si ce n'est finalement pas facile de reconnaître son insignifiance devant la magie de ce processus et de renoncer à s'attribuer le mérite du résultat, comme ont bien souvent du mal à le faire les pâtisseries.

Ayant ceci en tête, faire du pain n'est plus qu'une question d'action et d'expérimentation ; il n'y a qu'à se lancer et essayer. Les premières fournées peuvent parfois être délicates ou décourageantes, mais il faut aller jusqu'au bout. À moins de ne commettre d'énormes bévues, comme d'oublier d'allumer le four, on obtient toujours, à la fin, un pain digne de l'attention qu'on lui a consacré et qui porte en lui toutes les décisions et manipulations faites lors de son élaboration. Il convient alors d'en tenir compte pour les prochaines fois et de faire ainsi grandir son expérience, son intuition et son organisation au fil des fournées. On trouve alors rapidement suffisamment de repères pour fabriquer le pain qui nous convienne et pour pouvoir profiter de conseils et techniques plus avancés. Mais personnellement, j'encourage moins à cultiver sa technique que sa modestie, qui donne en boulangerie bien plus de fruits. Il y a autant de façons de

faire du pain que de boulangers et aucune n'est au-dessus des autres. Le tout n'est pas de trouver la meilleure façon de faire, mais de s'adapter à la situation, de trouver un compromis entre ses contraintes, ses envies et la réalité de la farine. Et plus on explore ses possibilités avec curiosité et respect et plus on la comprend et on arrive naturellement à la transformer en pain. Bien sûr, sans exemple ni référence, les premiers essais peuvent être très frustrants et hasardeux ; voici donc quelques conseils pour aider à structurer ses premières expérimentations.

La boulange commence par le mélange des ingrédients. Ce qui compte le plus ici est la qualité de la farine et la quantité d'eau. Même si n'importe quelle farine peut être utilisée pour faire du pain, certaines ne sont pas « panifiables ». Cela signifie qu'elles sont incapables de donner du pain toutes seules et qu'elles ont besoin d'être accompagnées ; elles servent uniquement à donner du goût. Dans les premières expérimentations, il est quand même plus simple d'essayer d'abord avec du blé, pour ensuite varier avec d'autres farines panifiables : seigle, sarrasin, petit épeautre, épeautre ou riz (sans gluten mais également sans goût) ; puis enfin de s'amuser au gré de sa fantaisie avec, par exemple, de la farine de châtaigne, lentilles, orge, avoines, etc... Il vaut mieux dans tous les cas éviter la farine de blé blanche industrielle qui donnera un pain indigeste et sans goût, et lui privilégier des farines complètes, artisanales et bio, qui sont presque tout le temps des produits de bien meilleure qualité. Et surtout ne pas utiliser



FIGURE 1 – Faire du pain est toujours un vrai bonheur, une extase profonde et tranquille, mais la première fois procure en plus une joie vive qui se retrouve dans l'instensité du sourire et donne à la création une saveur inimitable malgré ses modestes apparences



les farines « spécial pain » des supermarchés, qui ne sont que des attrapes-couillons au prix majoré et bourrés d'additifs. Encore une fois, c'est la farine qui fait le pain et rien ne pourra compenser ce qu'on lui retire à sa fabrication et toute « amélioration » chimique d'une de ses caractéristiques se paye toujours au prix fort sur les autres.

Une fois la farine choisie, il faut lui ajouter une certaine quantité d'eau. Cela ne sert à rien de la mesurer précisément, Il n'y a pas de bonne valeur ni de recette à suivre vu que les farines ne réagissent jamais pareilles et absorbent plus ou moins d'eau selon la céréale, la variété, l'année, le lieu de culture et la quantité de son, c'est-à-dire à quel point elle est complète. Et pour une même farine, il n'y a pas non plus de taux d'hydratation parfait, tout dépend de ce qu'on fait et de comment on décide de travailler. En gros, plus on met d'eau, plus la pâte est liquide donc difficile à manipuler mais donne un pain plus aéré qui se conserve plus longtemps. Il n'y a donc pas de dosage absolu, juste un principe à comprendre pour s'adapter aux situations et à ses envies. En pratique, on estime la quantité d'eau à mettre, on commence à mélanger et puis on voit. Si la pâte semble trop liquide, on ajuste avec un peu de farine. Si elle semble un peu trop ferme, on rajoute un peu d'eau. Si on ne sait pas trop, on laisse et on verra bien, l'expérience donnera des indications pour la prochaine fois. De manière générale, il convient de mettre entre 50 et 100

Une fois l'eau ajoutée à la farine et à son brin de sel, il faut la mélanger jusqu'à ce que la pâte se forme et paraisse homogène. Pour les farines gluténées (blé, épeautre, petit épeautre), il peut être utile de « pétrir » mais ce n'est pas nécessaire pour faire du pain contrairement aux idées reçues. Le pétrissage sert à accélérer la formation du gluten et à lui donner plus de « force », mais il se forme très bien tout seul avec un peu de temps. Ce qui compte maintenant, c'est de laisser la pâte se reposer et d'attendre qu'elle fermente. Il suffit de la laisser dans le saladier, couverte de préférence pour éviter qu'elle ne sèche en surface, même si ce n'est pas grave quand cela arrive. Au fond, il n'y a rien besoin de plus que de patience. Tout est déjà dans la farine, qui se mettra spontanément à fermenter selon les conditions. Seulement, dans le cas où l'on ne mélange que farine, eau et sel, cela prend un certain temps, en général plusieurs jours, et la fermentation est très fragile et peut se développer de manière peu harmonieuse. Pour éviter cela, on introduit en général un agent de fermentation, une sorte d'information qui va guider le processus, un mode d'emploi sur lequel la farine va pouvoir s'appuyer pour se développer. Pour cela il y a deux choix : le premier, c'est d'ajouter du levain, ce qui n'est en réalité rien d'autre que de la farine déjà en pleine fermentation et qui va entraîner la farine fraîche qu'on a prévu pour notre pain. La deuxième est d'avoir recours à l'immonde levure de boulanger, issue d'une culture artificielle de cellules souches qui va lancer une fermentation rapide, puissante, facile à gérer mais qui va altérer toutes les propriétés non-commerciales intéressantes du pain : goût, digestion, conservation. À chacun de choisir.

Le levain ne fonctionne pas comme un ingrédient classique : la quantité utilisée ne change pas ou extrêmement peu le résultat final, vu qu'il ne s'agit en réalité que de farine et d'eau. Ce qu'on ajoute à notre pâte en y mettant du levain, c'est une information, c'est la propagation d'un état contagieux ; la quantité va donc essentiellement impacter la vitesse à laquelle l'information se propage et non l'information en elle-même, et cela fonctionne un peu de la même façon avec la levure de boulanger. Ainsi, encore une fois, il n'y a pas de bon dosage, il faut s'adapter à ses besoins et ses contraintes, en comprenant que plus on met de levain et plus la fermentation sera rapide. La propagation de l'information étant exponentielle, la rapport entre la quantité et la durée n'est pas du tout linéaire. Pour donner un ordre d'idée, pour un kilo de farine, 10, 100 et 1000 grammes de levain donneront une fermentation d'environ 10, 5 et 2 heures à vingt-cinq degrés. La température joue également un rôle crucial sur la vitesse de fermentation, suivant le principe simple que plus il fait chaud et plus ça va vite. Mais entre 0 et 30 degrés, cela n'impacte que peu la qualité du processus en lui-même et cela permet d'ajuster la durée en fonction de nos besoins. Encore une fois, il faut comprendre la logique et expérimenter pour pouvoir jouer et tirer parti des différents paramètres.

Après un peu de patience, on remarque que la pâte fermente quand on la voit gonfler. Elle va prendre du volume, plus ou moins selon la farine utilisée et d'autres paramètres complexes, jusqu'à atteindre un maximum. À partir de là, elle va s'acidifier lentement, de plus en plus jusqu'à tourner si



on la laisse sans rien faire, comme un fromage pourri. La fermentation est très importante pour plein de raisons, mais c'est surtout ce qui va permettre de cuire le pain autrement que comme une crêpe. L'air dégagé par les bactéries de levure (présentes en proportion modérée dans le levain) permet à la chaleur d'infiltrer le pain et de cuire l'intérieur, qui resterait pâteux sans cela. Il faut donc impérativement cuire après le début de la fermentation et avant qu'elle ne dégénère mais, entre ces deux extrêmes, il y a quartier libre. Plus la pâte aura fermenté et plus elle aura de goût et d'acidité, et plus elle sera gonflée mais aussi plus elle sera flasque et aura du mal à retenir les gazs lors de la cuisson. Il y a éventuellement un équilibre à trouver dans le stade de fermentation pour que le pain lève au maximum mais, encore une fois, il n'y a pas de meilleur moment pour cuire, seulement différents effets dans différents cas.

La cuisson se fait de préférence entre 200 et 250 degrés. Il y a beaucoup de qualités et de types de fours différents, c'est un sujet complet à part entière, mais auquel il ne faut pas non plus donner trop d'importance, surtout dans un contexte domestique. La cuisson a besoin de chaleur, pas d'une machine ultra-perfectionnée ni d'un chêne centenaire. Même un petit combiné bas-de-gamme d'appartement, dès l'instant qu'il monte à plus de 200 degrés, fait l'affaire. Le tout est, comme pour la farine, d'apprendre à connaître son four et de s'adapter à la situation. Et quelque soit le four à disposition, il s'agit d'abord de le préchauffer puis d'y enfourner la pâte, une fois prête à devenir pain.

Pour cela, il y a essentiellement deux choix. Le premier est de faire cuire en miche, c'est-à-dire en posant la pâte directement sur la plaque de cuisson, en l'ayant bien farinée au préalable pour que le pain n'y colle pas. Cela fonctionne bien si elle est suffisamment dense ou si son réseau glutineux a suffisamment de force pour contrer la gravité. Même si ce n'est pas le cas, le pain sera tout de même bon mais il ressemblera à une grosse crêpe, ce qui est après tout pratique pour faire des sandwichs. Sinon, dans tous les cas, il est possible de le cuire en moule (rectangulaire de préférence pour éviter d'avoir une zone centrale qui cuit mal), ce qui est très utile pour les pâtes peu gluténées, trop hydratées ou beaucoup fermentées. Comme pour un gâteau, il suffit de huiler le moule et de mettre la pâte dedans. Seulement, dans les deux méthodes d'enfournement, il convient de préparer la pâte pour éviter d'avoir à la manipuler une fois qu'elle a fermenté. En moule, il suffit d'y mettre la pâte quelques heures avant la cuisson (voire juste après l'avoir mélangée) et en miche, il est pratique d'utiliser ce qu'on appelle un banneton. Il s'agit essentiellement d'un torchon dans un saladier qu'on tapisse de farine pour éviter que la pâte n'y colle. Cela permet de la laisser se développer tranquillement, en la guidant par la forme du saladier et surtout, à l'enfournement, de la mettre sur plaque sans la manipuler, simplement en retournant le banneton.

La cuisson dure en général une bonne heure, selon le four et la température choisie (ne pas faire trop confiance au thermostat). L'idéal est de l'enfournement à 250 et de baisser la température progressivement jusqu'à 200. Encore une fois, pas d'impératif, une cuisson à température uniforme fonctionne très bien, il faut simplement faire attention au rayonnement des résistances du four, qui peuvent avoir tendance à cramer la croûte avant que la mie n'aie le temps de cuire. Autre point, il est intéressant de saturer le four en vapeur d'eau en début de cuisson, ce qui va donner une belle couleur brune à la croûte. Pour cela, il suffit, à l'enfournement, de vaporiser le compartiment, de jeter un peu d'eau au fond du four ou bien d'en verser un peu sur le bord de la plaque de cuisson. Attention, cela peut abîmer le four selon les modèles.

Après environ une heure, si le pain semble bien cuit avec une croûte bien formée, on peut le sortir et, en approchant son oreille, on peut parfois l'entendre craquer. Dans tous les cas, la boulange n'est pas terminée : il faut s'armer d'une dernière dose de patience et attendre que le pain refroidisse avant de le déguster, plus ou moins longtemps selon la taille de la miche, une heure fait en général l'affaire. Cette étape est très importante et a même un nom : cela s'appelle le ressuage. Le pain va continuer à libérer beaucoup d'humidité et surtout finir de cuire. De même que la chaleur met du temps à rentrer à l'intérieur du pain, elle met du temps à en sortir si bien que la mie la ressent en quelque sorte en différé. Ouvrir le pain perturbe ce processus même si bien sûr, ce n'est pas non plus dramatique qu'il le soit.

Et voilà, le pain est prêt à être dégusté ! Pour récapituler, il a fallu mélanger la farine, l'eau, le sel et le levain en proportion convenable, mettre le tout en moule ou en banneton, attendre que la pâte



fermente et cuire. Chaque détail peut être agrémenté de mille astuces et précisions, mais on s'en rend bien vite compte en expérimentant. Cela peut sembler un peu technique et incertain les premières fois, mais avec l'habitude et un peu d'organisation, on arrive facilement à tout faire rapidement et efficacement. Par exemple, on peut mélanger tout le soir, puis mettre la pâte au frigo et cuire le lendemain matin (en se levant un peu plus tôt), ou bien mélanger le matin et cuire dans la journée quand on reste chez soi, ou encore préparer beaucoup de levain et mettre la pâte au chaud pour une fermentation express. S'il est fait au levain, le pain se conserve sans soucis plus d'une semaine ; le faire soi-même prend au final moins de temps que d'aller à la boulangerie tous les jours. La seule difficulté est de trouver un bon fournisseur de farine, mais cela n'est en général pas problématique dès que l'on regarde ailleurs qu'au supermarché.

Quelques remarques supplémentaires : il peut être utile de s'équiper un peu et d'acquérir un « coupe-pâte », une sorte de truelle de boulanger, très utile pour décoller la pâte d'un plan de travail sans l'abîmer ou pour nettoyer une surface, et d'une « corne », un petit bout de plastique très utile pour racler un saladier. Ces deux outils sont simples et bon marché mais peuvent changer la vie bien utilisés. Autre point : avant de mettre la pâte dans un banneton, on peut favoriser son développement en lui donnant une jolie forme de boule, voire de la travailler un peu plus : cela s'appelle le façonnage. Internet et les livres de cuisine regorgent de conseils sur cette étape. Avant d'enfourner, on peut aussi couper la pâte avec une lame pour la forcer à s'ouvrir où l'on souhaite et obtenir un petit dessin sur le pain : on appelle cela la grigne. Ce n'est pas du tout nécessaire pour une pâte avec peu de gluten, mais plus il y en a et plus cela aidera également le pain à se développer harmonieusement. Quand on cuit en moule, il peut être utile de sortir le pain aux trois quart de la cuisson et de le renfourner pour qu'il forme une belle croûte et libère de l'humidité. Enfin, je me répète, ne pas hésiter à expérimenter, à tester d'autres façons de faire, à s'amuser avec d'autres ingrédients comme des graines, des épices, des fruits secs, etc. . . voire essayer d'autre mode de cuisson, comme en étalant la pâte sur une poêle à l'orientale. On peut même remplacer l'eau par n'importe quoi qui en contient : jus, purée de pomme de terre, fruits écrasés, bière, vin : les possibilités sont infinies !

Dernier point : dans sa forme primaire mais indétrônable, le pain que l'on réalise est simple, bon et rustique. Il a quelque chose de profond, de vivant, d'imparfait, ce qui donne envie de « l'améliorer ». On peut ainsi s'amuser à développer chaque aspect technique de la confection, à acquérir plus de maîtrise du processus, d'exprimer avec plus de précision sa fantaisie. Mais globalement, on se rend bien vite compte que la technique n'apporte pas grand chose à la qualité du produit. C'est même un piège : elle procure un sentiment de maîtrise enivrant et insatiable, qui donne envie de contrôler davantage, à tout prix, jusqu'à en oublier que le boulanger est au service de la farine et non l'inverse. Cela peut aller jusqu'à se convaincre que l'on peut améliorer la farine par des produits chimiques, améliorer le levain par la levure du boulanger, et ainsi de suite ; jusqu'à se mettre à croire en l'existence d'une forme de pain « parfaite », absolue et immuable et d'utiliser tous les moyens et l'énergie disponibles pour l'atteindre. C'est le piège dans lequel est tombée la boulangerie moderne et dans lequel elle se retrouve aujourd'hui embourbée ; c'est un piège qui s'incarne parfaitement dans son fer de lance : la baguette. Elle s'est imposée dans la culture française à la fin du vingtième siècle ; elle est aujourd'hui incontournable dans la boulangerie moderne mais elle ne mérite ni son statut de porte-étendard du pain ni son appellation commerciale et mensongère de « tradition ». Ce n'est en réalité qu'une particularité amusante, une curiosité technologique qui n'existe dans sa forme actuelle que grâce à des artifices chimiques, industriels et commerciaux. C'est une sucrerie agréable mais indigeste, 250 grammes de gluten salés bien structurés. Elle semble bon marché parce qu'elle est pleine d'air et est souvent vendue à perte mais revient rarement à moins de 5 euros le kilo, prix auquel un honnête boulanger vend sa miche bio. Elle participe certes à la renommée du pain français, mais elle nous en a fait oublier sa véritable nature, sa vocation première : être un produit simple et bon, méritant sa place dans l'assiette et dans les racines de notre culture. Elle nous a fait oublier que le pain peut être autre chose qu'un support sans âme, qu'il peut avoir suffisamment de goût et de caractère pour être dégusté seul, qu'il est suffisamment digeste, nourrissant et bon marché pour former la base d'une alimentation saine. Entre la boulangerie conventionnelle qui a tout sacrifié à ses valeurs industrielles et la boulangerie néo-traditionnelle qui vend des fortunes son savoir pseudo-ancestral breveté, il est aujourd'hui difficile de s'en rappeler. Il existe heureusement toujours des boulangers authentiques, que l'on trouve dans certains marchés de campagne sans prétention, mais encore faut-il les apprécier à leur juste valeur ! Et le meilleur moyen de s'en rendre capable, de renouer avec le



pain dans son essence, de redécouvrir la richesse de sa simplicité, les subtilités rustiques de ses arômes, est de mettre soi-même les mains à la pâte.