

Recette pour la fabrication du pain (utilisée par le papa de Jules)

La fabrication du pain s'effectue en 3 phases

Ingrédients : 100 g de farine de blé, 5 g de levure de boulanger, 100 mL d'eau tiède et une pincée de sel.

Première phase : le pétrissage

- ◇ On verse dans un saladier 100g de farine de blé.
- ◇ On rajoute 5g de levure de boulanger, 100 mL d'eau tiède et une pincée de sel.
- ◇ On forme une boule de pâte que l'on pétrit activement en ajoutant un peu de farine supplémentaire si nécessaire (si la pâte est trop collante).

Remarque : Dans cette activité, nous proposons une recette, mais il en existe d'autres.

Deuxième phase : le repos de la pâte - phase de fermentation

- ◇ On place la boule de pâte sur du papier sulfurisé dans un petit récipient.
- ◇ On place le tout recouvert d'un linge propre à une température entre 20 et 30° C pendant 40 minutes environ.

Troisième phase : la cuisson

La cuisson s'effectue dans un four chauffé à 240°C pendant 20 minutes. Cette phase peut avoir lieu en l'absence des élèves et n'être que mentionnée (Vidéo sur la cuisson du pain chez un boulanger, voir la sitographie).

La cuisson se fait à une température précise pendant un temps précis et à condition d'avoir respecté les phases.

Remarque : Au cours de la fabrication d'un pain, différents paramètres peuvent être mesurés comme le temps ou la température. La mesure du temps ne présente aucune difficulté en classe (utilisation d'une montre ou de la coloration de la croûte de pain par exemple). Pour la température de cuisson, il est intéressant de présenter deux astuces « à l'ancienne ». La première est le blanchissement de la voûte du four signifiant qu'il a accumulé suffisamment de chaleur pour cuire correctement le pain et pendant de nombreuses heures. La deuxième est la coloration (brune) de la farine jetée sur la sole du four qui représente un indice de température idéale (170° C) dans un four. Les fours modernes sont équipés d'un thermostat, solution technologique efficace, mais qui ne remplace pas « le savoir faire » du boulanger. La température idéale de cuisson du pain dépend du type de pain que l'on veut cuire mais également du type de four : dans un four type « ménage », la température doit atteindre le maximum (240° C pour une cuisson de 20 minutes). Par contre, dans un four de boulanger de type traditionnel, le temps de cuisson sera proportionnel à la température atteinte (au mieux 170° C dans une voûte en terre cuite) soit 30 minutes environ.