

Fiche 3 : Pains d'ici et d'ailleurs

Demander aux enfants de rechercher l'histoire du pain Azyme, du pain à la semoule, du pain Lavash et du pain Naan mais également de quelle partie du monde ils viennent.

Leur demander de repérer les différences et les similitudes entre les recettes et de les consigner dans un tableau.

Réaliser une ou plusieurs des recettes et la déguster en famille.

Envoyer des photographies des différentes étapes et du pain prêt à déguster.

Note préliminaire :

Le pain azyme est composé de farine (très souvent complète ou d'un mélange de farine blanche et de farine complète), d'eau et d'un peu de sel.

Sa préparation doit se faire en 18 minutes maximum (de la préparation à la cuisson) pour éviter qu'aucun levain ne puisse se développer. Le pain azyme ne contient aucune levure : c'est un pain très plat.

Le mythe du pain Azyme vient de la période où le peuple juif était retenu par Pharaon. Quand il s'est enfuit, il a pris ses affaires au plus vite et le pain n'a donc pas eu le temps de lever. D'où la recette du pain azyme sans levure. Dans la tradition, il se déguste donc pendant la période de Pessa'h, la pâque juive. Durant une semaine, les juifs ne mangent aucun aliment levé ou contenant de la levure.

L'église catholique peut aussi utiliser le pain azyme en guise « d'hostie » pendant la consécration de l'eucharistie mais la plupart utilisent du pain levé.

Pain Azyme

Ingrédients

- Farine (celle de votre choix ou un mix farine blanche/farine complète) - 100g
- Eau - 50 ml (environ) - dépendra de votre farine (une petite cuillère huile olive)
- Sel - 1/2 cuillère à café

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C
- Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel puis faire un puits. Ajouter l'eau progressivement. Comme indiqué dans la liste des ingrédients, il se peut que vous ayez besoin de plus (ou moins) d'eau selon la farine choisie.
- Continuer d'ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène et qui ne colle pas. Si elle colle c'est que vous avez ajouté trop d'eau, à ce moment-là, ajouter un peu plus de farine.
- Diviser la pâte en pâtons (ici en trois), étaler finement la pâte sur elle-même en lui donnant la forme d'un cercle, piquer l'ensemble des galettes à l'aide d'une fourchette.
- Enfourner sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé environ 10-15 minutes à 200°C. Il faut sortir les galettes quand des petites tâches marron apparaissent).

Pain à la semoule

Ingrédients (Pour 1 petit pain)

- 50 g de farine
- 50 g de semoule fine (ou 70 g de semoule et 30 g de farine)
- 6 g de levure fraîche de boulanger
- 1 pincée de sucre
- 1 petite cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 50 à 60 ml d'eau tiède (+ ou - selon l'absorption des farines)

Préparation

- Dans un petit bol, mettre 20 mL d'eau tiède, délayer la levure du boulanger avec le sucre puis laisser reposer jusqu'à qu'elle gonfle environ 10 minutes. Si vous utilisez de la levure sèche instantanée, sauter cette étape.
- Dans un grand saladier ou dans le bol de votre pétrin, verser la farine, la semoule, le sel puis mélanger, creuser un puits au centre.
- Ajouter le mélange levure - eau tiède - sucre et l'huile d'olive tout en mélangeant bien, rajouter les 30 mL d'eau tiède restante petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Pétrir cette pâte pendant 10 à 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et bien lisse.
- Couvrir la pâte avec un torchon propre et laisser reposer durant une heure environ. A partir du moment où la pâte a doublé de volume, bien l'écraser à l'aide de vos poings, à plusieurs reprises, de manière à faire sortir l'air.
- Former ensuite 1 boule de pâte et l'étaler en forme ronde ou comme vous le souhaitez. Huiler vos mains en formant les boules de pain puis les enrober de semoule. Disposer les petits pains dans le plat allant au four fariné ou chemisé de papier cuisson, les aplatir à l'aide de la paume de la main puis à l'aide du doigt faire un trou pas profonds sur la surface des petits pains.
- Couvrir et laisser lever les pains encore une fois pour 30 à 40 minutes !
- Enfourner les petits pains dans un four préchauffé à 200°C durant 30 minutes de manière à obtenir une croûte bien dorée ou bien faire cuire sur une poêle bien chaude et continuer à cuire des deux côtés sur feu moyen.

Pain Lavash

Ingrédients

- 100 g de farine
- 35 g de fromage blanc
- 35 ml d'eau tiède
- 3 g de levure fraîche de boulanger
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

Préparation

- Mélanger la levure avec $\frac{1}{4}$ d'eau tiède dans un bol. Verser dans un saladier la farine, le yaourt, la levure dissoute, le sel et le reste de l'eau tiède. Mélanger et pétrir la pâte pendant 10 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Déposer la pâte dans un autre saladier légèrement huilé et le couvrir d'un linge propre. Laisser lever la pâte pendant 1h dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Dégazer la pâte, diviser en 2 pâtons. Les laisser reposer pendant 5 min. Étaler chaque pâton sur un plan de travail fariné.

- Faire chauffer une poêle sans matière grasse et déposer les pâtons un par un de sorte à les faire cuire 1 min de chaque côté. Veiller à ce qu'ils ne soient pas trop cuits car le pain doit rester souple. Pendant qu'un pain cuit, étaler le 2ème et ainsi de suite.

Pain Naan

Ingrédients

- 100 g de farine de blé
- 3,5 cL d'eau
- 25 g de yaourt bulgare (soit 1/5^{ème} de pot)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 2 g de levure de boulanger
- 4 portions de vache qui rit (2 par naans, facultatif)

Préparation

- Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le sucre. Faire un puits, ajouter l'huile, la levure, le yaourt et la moitié de l'eau. Pétrir à la main ou au robot pâtissier, en ajoutant l'eau petit à petit. La pâte doit être lisse et ne plus coller aux parois du bol.
- Laisser la pâte doubler de volume dans le bol recouvert d'un torchon, de préférence dans un endroit chaud (environ 30/35°C) environ 1h.
- Verser la pâte sur une surface farinée et détailler 2 morceaux de pâte. Rouler la pâte entre vos mains pour former une boule.
- Sur une surface farinée, étaler les boules de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Les boules deviennent des disques d'environ 18 cm de diamètre.
- Déposer les pâtes au fur et à mesure sur une assiette, en les séparant avec du papier cuisson.
- Faire chauffer une poêle à fond épais, afin qu'elle soit bien chaude. Ajouter un disque de pâte, en vous servant du papier pour le transporter facilement. Retirez le papier.
- Facultatif : Étaler de la vache qui rit sur un disque de pâte, en laissant 1 cm tout autour. Disposer un second disque de pâte par-dessus et souder les bords en appuyant bien avec les doigts.
- Recouvrir la poêle d'un couvercle, afin d'enfermer la vapeur qui se dégage, c'est ce qui assure un bon résultat à la maison.
- Au bout de deux minutes (3 ou 4 min avec le fromage) ou quand le naan est bien grillé, le retourner.
- Le faire cuire sur l'autre face, sans couvrir et pendant environ 2 minutes. Il doit être bien doré. Procéder de la même manière avec le reste des disques de pâte.