



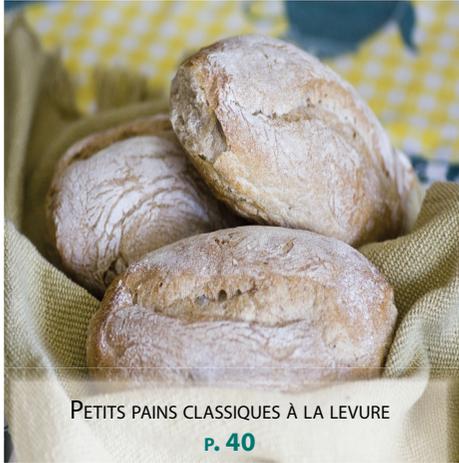
Nous commencerons la découverte de ces « *paysages volcaniques du commencement du monde* » selon la jolie formule de Jérôme Assire, (page précédente) par la confection toute classique de *Petits pains classiques à la levure* **p. 40**.

La recette est simplissime, mais elle s'étale en trois pages afin de détailler les astuces techniques de réussite de la version « manuelle ». Entre autres atouts de facilité et de réussite, on verse la farine dans l'eau, et non l'inverse comme nos mères grands. Résultat : plus de grumeaux !

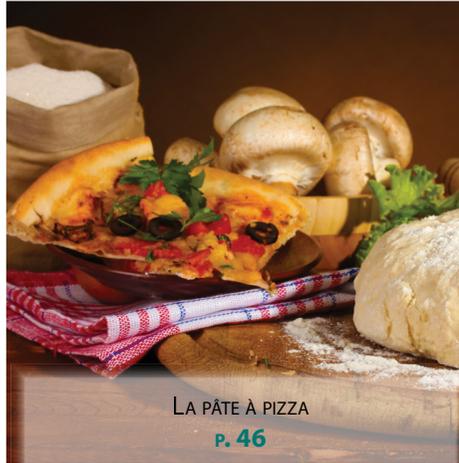
Le *Jules Pressé* découvrira qu'il pourra surgeler les pâtons pour une utilisation ultérieure. Il sait déjà quels critères suivre pour acheter du bon pain lorsqu'il est trop vraiment débordé pour en faire lui-même **(p. 20)**.

Deuxième recette toute facile : la *Pâte à pizza* **(p. 46)** dont je propose des variations de garnitures naturelles **(p. 52)**. Nous agissons ici en écolo « fluo » et nous utilisons le robot ménager plutôt que les petites manines. Le pétrissage en est facilité.

Après ces premiers pas dans les versions classiques, il sera l'heure d'explorer les avantages de ma recette de *Pain Mi-Mi*. Elle est conçue pour les personnes débutantes ou dotées de peu d'énergie. Elle combine



PETITS PAINS CLASSIQUES À LA LEVURE  
p. 40



LA PÂTE À PIZZA  
p. 46



LE PAIN MI-MI p. 40

les avantages de la levure et du levain. Le pain au levain, même réalisé à partir de farine blanche, est beaucoup plus savoureux que le pain blanc ordinaire, ce pain qu'à la dégustation les yeux fermés vous différenciez difficilement d'un bout de mousse cuit. Mais il s'accompagne d'une saveur un peu surette qui rebute parfois nos angelots, si pas leurs géniteurs. On peut alors proposer un pain à la levure en longue fermentation, dont le goût est bien plus proche du pain habituel. C'est mon fameux *Pain Mi-levain Mi-levure* (p. 54). La longue fermentation permet à la farine de développer ses meilleurs arômes et ses saveurs comme dans le levain naturel. Cette technique aide aussi à désamorcer les phytates anti-nutritifs qui sont présents dans les céréales complètes non trempées, tout comme cela se fait naturellement dans la recette au levain. Nous avons déjà exploré le débat : levain ou levure (p. 22) ? Ce pain-ci sera réalisé à l'épeautre. Nous verrons comment se garantir une levée idéale avec cette farine plus « difficile » que le blé.

Les *Pitas Mi-Mi*, p. 58, sont une adaptation encore plus facile de cette recette. J'exposerai aussi que faire du pain sec (p. 64) et comment

Le Pain Mi-mi est le pain tel qu'une puriste peut arriver à le confectionner dès lors qu'elle s'attache à quitter son penchant naturel pour l'orthodoxie, si pas l'orthorexie : ni pur levain ni pur levure. Ce pain a le goût présent du pain au levain sans sa saveur surette. Il se conserve, comme du levain, une dizaine de jours tout en durcissant un peu plus. Il lève comme un pain à la levure, alors que l'épeautre donne généralement, au levain pur, de bien plates choses.



LES PITAS MI-MI P. 58



LE PAIN AU LEVAIN DE PAULE P. 66



LES CROISSANTS RESSOURÇANTS  
P. 84



LES PETITS PAINS BRIOCHÉS AU CHOCOLAT  
P. 90

varier les plaisirs du pain maison : brioches, pain aux oignons, cramique et craquelin belges, etc. (p. 61).

Je propose le vrai *Pain au levain de Paule*, p. 66, que l'on apprendra ici à confectionner au blé ou à l'épeautre, mais sans choisir de lourd mélange à base de sept céréales (p. 18).

Si vous n'en avez pas obtenu d'un gentil boulanger ou d'un ami, nous verrons comment amorcer un Levain-mère (p. 73).

La recette de *Chapatis indiens*, version exotique du *Pain azyme*, (p. 80) pourrait presque s'improviser dans un environnement d'autarcie : elle ne nécessite ni levain ni levure. Ce sera le choix de roi pour celui qui, se croyant intolérant au gluten, n'est en fait qu'indisposé par les levures...

Au passage, comment réaliser de la chapelure maison (p. 83).

Option « Bac Pain + 2 ». Les plus initiés d'entre vous se lanceront dans la confection de *Croissants* à l'aide de ma recette facilitée par une technique de débutant (p. 84); et dans celle des *Petits pains briochés au chocolat* (p. 90).

Matériel pour toutes les recettes  
des chapitres « pains et viennoiseries ».

Préparez une grande planche en bois, qui est plus facile à nettoyer que le plan de travail entier, ainsi qu'une grande jatte où vous aurez vos aises pour pétrir. Prévoyez aussi un bol pour puiser, le cas échéant, la farine dans le sac pendant le pétrissage. Gardez dans ce bol de la farine pour frotter les mains si la pâte colle trop pendant le pétrissage. Ne lavez pas les planches enfarinées à l'eau. Brossez-les plutôt à l'aide d'une balayette dédiée.