

> Sortir la pâte dans le saladier, fariner le dessus de la pâte et recouvrir d'un film alimentaire au contact de la pâte, laisser pointer (pousser) pendant 1 heure minimum à température ambiante (la pâte doit s'étaler un peu au fond du saladier)

TRADITION FRANCAISE GRAINES :

> Laisser tremper dans un récipient en tant pour tant la quantité de graines nécessaire à la recette (si 200g de graines, 200g d'eau).

> Pour la fabrication, procéder de la même manière que la baguette tradition simple. A la fin du pétrissage de 7 minutes, incorporer les graines trempées dans la pâte tradition et faire la suite comme le processus précédent. (1 minute vitesse 2 et pointage en bac)

> Mettre le saladier au froid < 4°C pendant au moins 12 heures. (Prévoir la veille pour le lendemain)

> Détailler la pâte en pâtons au poids désiré et laisser détendre (reposer) 45 minutes.

> Façonner les pâtons à la forme voulue (baguettes, bâtards ou gros pains)

> Laisser apprêter (pousser) pendant 1 heure minimum recouverts d'un torchon humide ou film transparent avec un peu de farine dessus .

> Faire une, deux ou trois grignes selon le résultat souhaité. (lame de rasoir ou couteau bien aiguisé)

> Cuire les pains 20 minutes environ à 250°C pour les baguettes, 250°C au moins 25 minutes pour les pains de 450g et au moins 30 minutes pour les plus gros pains. Dans le bas du four ventilé, mettre une casserole d'eau chaude pour créer de la vapeur.

> Laisser ressuer 10 minutes en paniers après cuisson en position debout si possible.

LA BAGUETTE TRADITION VERSUS LA BAGUETTE CLASSIQUE

Aaaah, notre fameuse baguette ! Cet emblème de France qui se retrouve à tous les repas, est un véritable indispensable à notre culture culinaire.

Et depuis **1993**, lors d'un **décret** annoncé par le **Premier Ministre Édouard Balladur**, la **baguette** a **partagé sa place** sur le trône avec la **baguette « tradition »** afin de **faire face à l'industrialisation du pain** et surtout pour **protéger nos boulangeries artisanales**.

Lors de son apparition et encore actuellement d'ailleurs, beaucoup de personnes se demandent « **quelles sont les différences entre ces deux baguettes ?** »

Eh bien, nous allons vous éclairer à ce sujet.

La Baguette Tradition :

Pour **donner le nom « tradition »** au pain, ce dernier doit être **fabriqué sur place et bien évidemment sans congélation !**

Concernant sa farine, elle est aussi différente. Elle **ne doit contenir aucun additif**, car pour ce pain, ils sont totalement interdits. Il faut simplement qu'il contienne de la farine de blé, de l'eau, du sel et de la levure ou du levain.

Passons à la fabrication de la Tradition, elle demande un **long temps de fermentation**, c'est à dire **15h à 20h** entre 4°C et 6°C. Donc il faut prendre son temps. Un tour de pétrin, et toujours du repos !

La Baguette classique :

C'est au tour du pain classique, il est différent de la tradition sur plusieurs points. En plus de contenir de la farine de blé, de l'eau, du sel et de la levure, le pain classique **peut contenir des additifs**, du gluten ou de la levure désactivée, en quelques mots, ici, **les améliorants sont autorisés**.

Bread Mountain Academy ®

Concernant la fabrication de la baguette ordinaire, elle demande un **temps de fermentation** assez court, **3h à 4h** à 20/29°C, ce qui permet de réaliser une multitude de baguettes dans la journée.

Enfin, parlons de sa texture, la baguette classique est légèrement plus sèche que la tradition, sa mie est moins aérée puis sa croûte est plus épaisse et farineuse.

Ces différences sont facilement détectables par vos papilles, Alors, essayez de deviner avec vos tartines du matin ou de votre fromage en fin de repas !

Pour deviner, faites le test ! Prenez une baguette et une tradition, bandez les yeux d'une personne puis demandez lui de vous dire quelle baguette est-elle en train de déguster.

Vous verrez, nos sens ne nous trompent jamais.

Le saviez-vous ?

Terminons sur une petite information, **chaque seconde**, ce sont **320 baguettes de pain** qui sont **consommées et produites en France**, soit 10 milliards par an.

Waouh ! Ça en fait de la baguette !

La baguette classique



La baguette tradition



Bread Mountain Academy ®

LE PAIN AUX CEREALES



Matériel nécessaire :

Un pétrin mécanique ou robot mélangeur avec crochet de pétrissage / Saladiers / Coupe-pâte / Four à sole ou four à chaleur tournante / Film alimentaire transparent / Lame à grigne (rasoir ou couteau bien aiguisé) / 2 culs de poule / Une balance de pesée / Une casserole.

Ingrédients : (référence pour 1kg de farine T80 tradition)

Pour 1000 g de **farine TRADITION type T 80** >>> **700 g d'eau** à 20 °C environ / **18g de sel** de Guérande / **10 g de levure fraîche** / **50g de beurre** / une cuillère à café de **levain de seigle en poudre OU farine de seigle T150/170** et **150g de mélange céréales** .

Processus de fabrication :

- > Faire tremper dans un cul de poule le mélange de graine avec autant d'eau (150g de mélanges céréales avec 150g d'eau) Laisser tremper 1 heure.
- > Mettre la farine tradition dans le pétrin avec l'eau et lancer le pétrin pour fraser (mélanger) les ingrédients (laissez reposer le tout 1 heure couvert d'un torchon)
- > Dans le pétrin, rajouter le sel, la levure, le levain de seigle en poudre, le beurre et les graines trempées.
- > Pétrir à basse vitesse pendant 1 minute pour bien mélanger tout les composants puis 7 minutes à basse vitesse également et pour finir 1 minute à vitesse plus rapide.
- > Sortir la pâte dans un saladier préalablement fariné. Former une boule, farinez légèrement et recouvrir d'un film transparent au contact.

Bread Mountain Academy ®

- > Laisser pointer (pousser) la pâte pendant 45 minutes à température ambiante.
- > Vous pouvez également recouvrir le bac et laisser au froid à 4°C max > le lendemain, après 15 minutes de remise à température, détailler la pâte en pâtons de 450 g.
- > Laissez détendre ces pâtons pendant 10 minutes.
- > Façonnez les pains en bâtards (Pains allongés d'une longueur d'environ 30 cm)
- > Laisser apprêter (pousser) pendant 45 minutes à température ambiante. Pendant ce temps, faites chauffer le four à 250°C ou 220°C selon la puissance.
- > Griguez (lame de rasoir ou couteau bien aiguisé) le pain à votre convenance puis cuire à 250°C pendant 25 minutes. N'oubliez pas de mettre une casserole d'eau chaude dans le bas du four pour créer de la vapeur.
- > Une fois cuits, laisser ressuer 15 minutes en position debout .





2017-2020.

Pour gagner son blé quotidien, il faut déjà avoir un grain !
De plein fouet, nous avons mené à la baguette nos recettes et
nous avons compris que pour vendre

de grosses miches, nous avons eu du pain sur la planche.

Nous avons pris de la brioche pour ne pas être enfourné et
avoir les bonnes « claiès ».

Avec ma mie, nous avons été roulé dans la farine avant de
nous retrouver dans le pétrin.

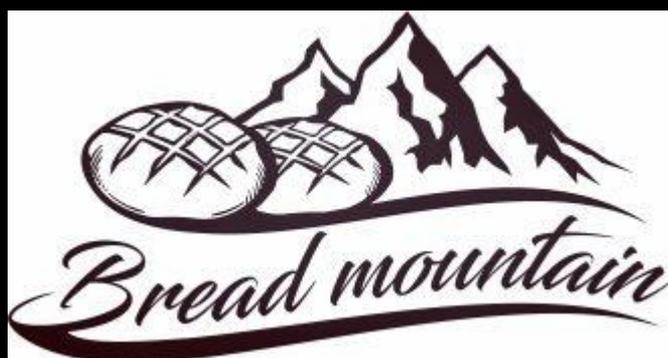
Que de division, de fermentation et de façonnage, c'est ainsi
que l'aventure Bread Mountain est née

d'un champ.

Diana et Cédric, un couple original qui raconte leur aventure
dans le monde de la boulangerie.

Ce livre raconte notre aventure et offre nos recettes uniques

« Bread Mountain ».



HISTOIRE DU LEVAIN



Une existence qui remonte aux origines du pain

La naissance du levain est aussi ancienne que celle des premiers pains. **Le levain a fait son apparition dans l'Égypte antique.** Jusqu'à l'avènement de la levure commerciale, la fermentation spontanée régnait en maître sur l'ensemble des processus de panification.

La culture du levain se trouve à la croisée de plusieurs chemins, entre compétence, science, art et tradition. À l'époque où **chaque famille cuisait son pain**, bien avant l'apparition de la levure commerciale, **chaque maisonnée avait son propre levain.** Les filles qui se mariaient recevaient en cadeau une part de ce levain et s'en servaient à leur tour pour nourrir leur famille. Le levain se transmettait ainsi de mère en fille, et certains ont survécu à plusieurs générations !

Bread Mountain Academy ®

Un ingrédient insolite : le temps

À la base, le levain n'est rien d'autre qu'un mélange de farine et d'eau. S'y ajoute toutefois un troisième ingrédient, le plus important : **le temps**. Une levure commerciale donnera un pain tout frais après trois heures dans le four. **Le levain, quant à lui, exige de la patience.**

Avant de travailler votre levain, il faudra laisser lever le mélange d'eau et de farine (que l'on connaît aussi sous le nom de premier levain ou levain-chef) **pendant quelques jours**, en y ajoutant régulièrement de l'eau fraîche et de la farine. Lors de ce processus, les bactéries lactiques et les levures naturellement présentes dans la farine et l'environnement font lentement leur travail. C'est ce que l'on appelle la fermentation spontanée. Les glucides et les protéines de la farine se transforment en acide lactique, en acide acétique et en dioxyde de carbone.



Comment réaliser son levain

Tout levain commence par la rencontre de deux ingrédients : l'eau et la farine.

- Étape 1** : mettez ce mélange dans un récipient
- Étape 2** : laissez-le fermenter une à deux semaines.
- Étape 3** : lorsque vous le jugez mûr, vous pouvez l'utiliser pour vos préparations.

Tous les types de farine sont permis et les "touches d'originalité" ne sont certes pas interdites (miel, pomme râpée ...). **Chaque levain y gagne une personnalité qui n'appartient qu'à lui.** En expérimentant et testant différents ingrédients et environnements de culture, chacun apportera une touche toute personnelle à son levain et à son pain.

Bread Mountain Academy ®

En principe, le levain s'utilise dans n'importe quelle pâte : pain, crêpes, donuts et bien d'autres.

Les bienfaits du levain

Le corps humain a normalement besoin de dix-huit heures pour assimiler la farine; le levain prend en charge une grande partie de ce processus de digestion lors de la fermentation. Il permet par la même occasion aux ingrédients de **libérer plus de vitamines, de minéraux et d'acides aminés** tout en contribuant à l'épanouissement des saveurs.

Le levain apporte également une **sensation** de satiété aussi agréable que durable. Enfin, les acides organiques du levain dégradent l'acide phytique - qui freine l'absorption des minéraux par l'organisme - sous l'action des enzymes du levain.

Une bibliothèque de levains, un lieu unique au monde

Karl De Smedt a commencé sa carrière il y a 25 ans en tant que testeur chez Puratos, une entreprise belge spécialisée en produits pour boulangerie, pâtisserie et chocolaterie. L'entreprise bénéficie d'une solide expertise dans la création de levains permet aux boulangers de venir s'en procurer.

En 2013, Puratos a fondé **la seule et unique Bibliothèque de levains au monde**. Elle se situe au Center for Bread Flavour à Saint-Vith et est vouée à la conservation de levains authentiques (et donc de saveurs diverses) en provenance du monde entier.

Karl De Smedt est le bibliothécaire attitré des lieux. Il donne des master classes, explore le monde à la recherche de souches inédites et veille personnellement à rafraîchir, deux fois par mois, les 128 variétés de levains que compte actuellement la bibliothèque.

Bread Mountain Academy®