

Hagen Gnote

LIVRET DE  
RECETTES  
N° 48

# Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



# Faire son pain

# HAGEN GROTE – INFOS UTILES

## FAIRE SON PAIN MAISON

Personne ne peut résister à l'odeur du pain tout frais ; elle réveille des souvenirs d'enfance et un appétit pour les petits pains croustillants et les miches consistantes. Malheureusement, en Allemagne, seules quelques boulangeries sélectionnées utilisent encore des ingrédients purs pour le pain, exempts d'additifs, d'agents de levage artificiels et de conservateurs. Et pourtant, un excellent pain n'a besoin que de quatre ingrédients : de la farine, de l'eau, du sel et du temps. Combiner intelligemment ces quatre éléments est la clé pour obtenir un pain savoureux et croustillant, à la mie moelleuse et se conservant bien.

### Un excellent pain n'a besoin que de farine, d'eau, de sel et de temps.

De plus en plus de personnes font appel aux connaissances de la tradition boulangère et redécouvrent les vertus du pain fait à la maison. On essaie les recettes de nos grands-mères, on prépare son levain naturel, on pétrit à la main et on laisse tranquillement la pâte « pousser ». Au bout de l'effort, la récompense : des tranches de pain moelleuses, à la croûte parfumée et croustillante, qui, même dégustées nature, sont un véritable régal.

### Pain de seigle ou de blé ?

Qu'il s'agisse de petits pains pour le petit-déjeuner, de baguettes, de ciabatta ou de brioche, tous ces types de pain blanc sont fabriqués à partir de farine de blé. Le blé est la céréale panifiable la plus importante au monde. Il contient une quantité particulièrement élevée de gluten, qui rend la pâte extensible et élastique. Le gluten peut lier beaucoup d'eau et assure ainsi une structure aérée et moelleuse à la pâte. Un peu de levure suffit comme agent levant pour la farine de blé. La farine de blé est particulièrement idéale pour les débutants en boulangerie : la pâte se tient plus facilement grâce au gluten et elle ne réagit pas de manière sensible à un pétrissage trop long. Le seigle ne contient pas autant de gluten, ce qui rend la pâte plus lourde et plus dense. La farine de seigle a besoin d'un environnement acide pour pouvoir être panifiable. Une méthode ancienne consiste à ajouter du levain. Le levain est utilisé pour assouplir, acidifier et aromatiser les pâtes faites à partir de farine de seigle. Le levain naturel contient des bactéries d'acide lactique et des champignons de levure, qui se forment seulement 24 heures après la « prise » et le rendent acide. Le levain fabriqué à partir de farine et d'eau est nourri chaque jour en ajoutant régulièrement de l'eau fraîche et de la farine.

### Combien de temps le pain doit-il cuire ?

#### Quelle température dois-je utiliser pour faire cuire du pain ? Vous trouverez ici de précieux conseils et astuces !

##### Levure

Faites dissoudre la levure fraîche dans le liquide tiède, puis incorporez les autres ingrédients. Une pincée de sucre nourrit les champignons de levure et lance ainsi le processus de fermentation souhaité. En aucun cas, il ne faut ajouter de sel pendant cette première étape. Le sel attaque les cellules de levure et les fait mourir. Levure fraîche ou levure sèche ? Laquelle donne-t-elle les meilleurs résultats de cuisson ? Cela reste un sujet de débat, même parmi les spécialistes de la boulangerie. Quel que soit le type de levure, le ratio entre farine et levure est déterminant pour obtenir une pâte légère et aérée. Pour une livre de farine de blé complet, comptez 15 grammes de levure fraîche ; avec de la pure farine de froment blanche, 10 grammes de levure seulement suffisent.

##### Vapeur

Si vous voulez que votre pain soit très croustillant, vous devez vous assurer qu'il y a suffisamment d'humidité dans le four. Pour ce faire, il suffit de placer un bol d'eau dans le four. L'eau qui s'évapore se condense à la surface de votre pâton et empêche la formation trop rapide d'une croûte.

Votre pain doit en effet continuer à lever dans le four. Si la mie se forme trop rapidement, les gaz de fermentation ne peuvent pas s'échapper - le pain resterait petit et compact.

##### Consistance

Pour les petits pains et le pain, on ajoute de l'eau à la pâte pour qu'ils deviennent bien croustillants. Les pâtes pour brioches, tressées ou pas, dont la consistance est plutôt molle, sont faites avec du lait. En principe, la pâte doit être plutôt souple et légèrement collante au départ, trop de farine dans la pâte rend le pain sec.

##### Pétrissage

Les pâtes à levure apprécient vraiment un traitement grossier et de longs pétrissage et battage. C'est ce qui forme la structure protéique qui, plus tard, assurera une mie de pain aérée et en même temps stable pendant la cuisson. Il est important de pétrir vigoureusement la pâte une fois encore après le premier processus de fermentation. Les gaz de fermentation et les champignons de levure nouvellement formés sont ainsi répartis de manière optimale dans la pâte. La pâte d'épeautre, en revanche, ne doit pas être pétrie trop longtemps : une seule minute de trop et vous vous retrouverez avec un pain plat à la sortie du four.

### Chaleur

Le champignon de la levure, quant à lui, préfère la chaleur confortable d'environ 30 °C et se multiplie dans ces conditions, pour le plus grand plaisir du boulanger : la pâte lève et augmente énormément de volume en un temps relativement court. Cependant, il existe aussi des recettes de pâte qui exigent que la pâte à levure lève à des températures fraîches. Dans ce cas, le temps de repos est beaucoup plus long. Le pain aura une mie plus fine après une fermentation à froid. La levure est sensible aux courants d'air. Un simple torchon sur le bol à pâte évitera tout problème.

### Matière grasse

On peut raffiner la pâte à pain avec du beurre ou une huile de qualité. Il est important alors de pétrir les autres ingrédients avant l'ajout de matière grasse.

### Sel

Une petite quantité de sel permet de stabiliser la consistance de la pâte. Celle-ci ne devient pas plus ferme, mais son goût est plus stable. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, des pâtes sucrées ont particulièrement besoin d'une petite pincée de sel, car celui-ci relèvera la douceur de la pâte. L'inverse est également vrai : une pincée de sucre ou de miel améliore le goût de la pâte salée.

### Forme

Les paniers à fermentation sont utilisés pour les pains pour lesquels on veut une surface particulièrement croustillante et rustique. Ces paniers sont généralement fabriqués en rotin et permettent aux pains d'obtenir la forme typique et un beau motif avant la cuisson. Avec les moules à pain rectangulaires hauts, seule la partie supérieure du pain devient croustillante pendant la cuisson. Ces moules sont donc mieux adaptés aux pains mous.

### Quelle farine dois-je utiliser pour faire mon pain ?

Nous devons la variété de nos pains au mélange de différents types de farines, elles-mêmes moulées plus ou moins finement. La désignation du type de farine permet de savoir dans quelle mesure une céréale a été transformée : plus la désignation du type est basse, plus le grain a été moulu. Alors que dans la farine de blé complet, le grain, y compris le germe, est complètement moulu, dans les autres types, le grain est plus ou moins poli. La farine la plus claire est la farine de blé 405. Ici, seul le noyau interne du grain est traité. La désignation du type de farine fournit des informations sur la finesse de mouture

du grain. En effet, le type de farine indique en milligrammes combien de minéraux sont contenus par 100 grammes de farine. Pour ce faire, on brûle exactement 100 grammes de farine et le poids de la cendre restante indique le type de farine.

### Les types de farines en un coup d'œil

#### Farine de froment

##### Type 45

Le type 45 est la farine de blé la plus claire et la plus fine. Elle a un très bon pouvoir liant et convient bien aux pâtes élastiques qui lèvent bien. Cette farine est idéale pour les gâteaux, les pâtes à levure et pour épaissir les sauces.

##### Type 55

Cette farine est un peu plus forte, mais reste légère. Convient bien aux pâtes à pain et à pizza et aux biscuits. La farine lève bien et forme une croûte à pores fins.

##### Types 80, 110 et 150

Ces types de farine sont nettement plus foncés et contiennent une plus grande proportion de son (l'enveloppe du grain). Ils sont particulièrement adaptés aux pains et aux pâtes consistantes.

#### Farine de seigle

##### Type 815

##### Type 70

La farine de seigle de type 70 est la farine de seigle la plus légère. Il est souvent utilisé pour la cuisson de pâtisseries salées telles que le pain ou les petits pains.

##### Types 85 et 130

Ces farines plutôt foncées sont remment adaptées à la fabrication du pain.

##### Types 130 et 170

Deux farines de seigle très foncées, idéales pour les pains au levain ou mixtes.

#### Farine d'épeautre

La farine d'épeautre est une farine très légère qui convient parfaitement à la préparation de nombreux types de gâteaux, de pains et de pâtes à pain.

#### Farine complète d'épeautre - Grand et petit épeautre

Deux farines d'épeautre plus foncées, idéales pour la fabrication du pain. Avec la farine de grand épeautre, les classiques tels que les pizzas ou les pâtisseries à la levure sont particulièrement réussis. Les personnes allergiques aiment l'utiliser comme substitut de la farine de blé.



## PAIN COMPLET AUX GRAINES

### Ingrédients

250 g de farine de blé ou de farine de blé entier  
250 g de gruau de seigle  
250 g de gruau de blé  
1 c. à soupe rase de sel  
2-3 c. à soupe de sirop de betterave sucrière (sirop épais, Rübenkraut)  
2 cubes de levure  
3/4 l de babeurre (lait ribot)  
Graines de tournesol, graines de sésame, graines de lin, graines de citrouille ou autres graines au choix

### Préparation

**1** Réchauffer le babeurre et y dissoudre la levure. Mélanger la farine, le gruau et le sel. Y ajouter le mélange babeurre-levure-sirop pour former une pâte. Incorporer les graines.  
**2** Mettre le pain dans un moule et cuire au four préchauffé à 180 °C pendant environ 2 heures. Couvrir de papier d'aluminium pendant les derniers ¾ d'heure.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Lot de 2 bols mélangeurs

Léger, stable, extrêmement robuste  
Réf. 800N02  
32,95 €



#### Moule de cuisson

rectangulaire aspect granit  
25 x 15 x 7,3 cm (l/p/h), 470 g  
Réf. 099F06  
36,95 €



#### Batteur à main SMEG

Puissance de  
250 watts  
Réf. 941S01R  
149,95 €



## PAIN AU LEVAIN AUX NOIX

### Ingrédients

350 g de farine de seigle type 85  
150 g de farine de blé  
20 ml d'huile de noix  
2 c. à café de sel  
400 ml d'eau  
1 paquet de levain liquide  
½ cube de levure (environ 20 g)  
200 g de noix, coupées en deux

### Préparation

**1** Passer tous les ingrédients, sauf les noix coupées en deux, au robot pendant 3 minutes pour obtenir une pâte homogène. Ajouter les noix et pétrir dans la machine pendant 2 minutes supplémentaires.  
**2** Placer la pâte dans un moule à pain recouvert de papier sulfurisé, couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 1 ½ heure.  
**3** Préchauffer le four à 220 °C (réglage de la cuisson du pain, alternativement chaleur de voûte/sole). Inciser le pain dans le sens de la longueur sur 1 à 2 cm de profondeur. Badigeonner d'eau et faire cuire au four pendant 40-45 minutes. À la moitié du temps de cuisson, couvrir éventuellement avec du papier d'aluminium si le pain brunit trop.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Moule pour pain au levain**  
moyen (30 x 13 x 8 cm)  
Réf. 783S03  
**34,95 €**



**Robot KitchenAid Artisan mini**  
e meilleur KitchenAid compact de  
tous les temps  
Réf. 449H02R  
**499,00 €**



**Huile de noix Gourmet**  
es huiles de  
noix les plus  
délicates de la  
cuisine française  
250 ml  
Réf. 320P01  
**6,95 €**  
(€ 2,78/100 ml)



## PAIN À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES (LOW CARB)

### Ingrédients

250 g de fromage blanc maigre  
3 œufs  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 c. à soupe d'eau  
1 c. à café bombée de sel  
200 g de son d'avoine  
50 g de graines de tournesol  
50 g de graines de lin  
30 g de graines de psyllium  
1 sachet de levure chimique

### Préparation

**1** Dans un bol, mélanger le fromage blanc maigre, les œufs, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'eau et le sel.  
**2** Dans un deuxième bol, mélanger le son d'avoine, les graines de tournesol, les graines de lin, les graines de psyllium et la levure chimique  
**3** Pétrir les ingrédients des deux bols en une pâte. Dans un moule, cuire 40-50 minutes au four préchauffé à 180 °C à chaleur tournante.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**bols mélangeurs en mélanine**  
Lot de trois bols  
Réf. 568U05  
**49,95 €**



**Vinaigre balsamique de Modène**  
Bouteille de 250 ml dans une boîte-cadeau, 6 ans d'âge  
Réf. 567R01  
**14,95 €**  
(5,98 €/100 ml)



**Huile d'olive vierge extra CAN VEY 750 ml**  
Réf. 981H06  
**21,95 €**  
(29,27 €/l)



## PAIN INDIEN (NAAN)

### Ingrédients pour 4 personnes

170 g de farine (Type 55)  
1 c. à café de levure sèche  
1 c. à café de sel  
1 c. à café de sucre  
50 ml de yaourt  
1 ½ c. à soupe d'huile  
70 ml d'eau  
2 c. à soupe de beurre clarifié  
(ghee)

### Préparation

**1** Mélanger la farine tamisée avec la levure sèche, le sel et le sucre. Incorporer le yaourt, l'huile et l'eau. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer environ 1 heure jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.  
**2** Bien travailler encore une fois la pâte sur la surface farinée et diviser en 4 portions égales. Dérouler pour former des galettes fines et ovales d'env. 20 cm de longueur. Dans une poêle avec revêtement préchauffée à 240 °C cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Badigeonner avec le beurre clarifié.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Tamis à farine triple

Avec sa  
contenance  
de 350 g  
Réf. 472P01  
15,95 €



#### Batteur à main SMEG

Puissance de  
250 watts  
Réf. 941S01R  
149,95 €



#### Beurre clarifié

1 bocal de 250 g  
Réf. 180P01  
9,95 €  
(3,98 €/100 g)



# PAIN BLANC

## Ingrédients

500 g de farine  
1 c. à soupe de sel  
7 g de levure de boulanger  
300 ml d'eau tiède  
Huile d'olive pour graisser

## Préparation

**1** Tamiser la farine dans un bol, ajouter le sel et la levure, puis mélanger. Faire un puits dans la farine, verser l'eau tiède en son creux. Mélanger le tout. Pétrir ensuite vigoureusement la pâte avec les mains pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ne colle plus. Si la pâte est encore collante, y incorporer encore un peu de farine. Si elle est trop ferme, ajouter un peu d'eau.  
**2** Graisser les parois du bol avec de l'huile d'olive, déposer le pâton dans le bol. Recouvrir le bol d'un couvercle et laisser reposer la pâte pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait à peu près doublé de volume. Sortir le pâton du bol et le pétrir sur un plan de travail jusqu'à ce que tout l'air se soit échappé.  
**3** Déposer sur une surface farinée peu adhérente, couvrir d'un torchon et laisser lever encore 45 minutes. Pendant ce temps, préchauffer la pierre à pain au four à 220°C (chaleur tournante : 200°C).  
**4** Lorsque la pâte a doublé de volume, effectuer trois entailles diagonales à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposer la pâte sur la pierre à pain préchauffée. Cuire au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que le pain sonne creux lorsqu'on tape dessus. Retirer du four et laisser refroidir.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Pierre à pain ronde**  
Des pains encore plus croustillants  
Réf. 069H10  
**39,95 €**



**Huile d'olive**  
vierge extra  
CAN VEY 750 ml  
Réf. 981H06  
**21,95 €**  
(29,27 €/l)



**Torchons de cuisine en microfibre**  
Exclusif Hagen Grote  
Réf. 827Q02  
**18,95 €**



# PAIN MÉDITERRANÉEN

## Ingrédients

500 g de farine  
Gros sel marin  
6 tomates séchées, hachées grossièrement  
7 g de levure  
300 ml d'eau tiède  
Huile d'olive  
2 brins de romarin, hachés grossièrement

## Préparation

**1** Tamiser la farine dans un bol, ajouter 1 c. à soupe de sel, les tomates hachées et la levure et mélanger. Faire un puits dans la farine, verser l'eau tiède et 2 c. à soupe d'huile d'olive en son creux. Mélanger le tout. Pétrir ensuite vigoureusement la pâte avec les mains pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ne colle plus. Si la pâte est encore collante, y incorporer encore un peu de farine. Si elle est trop ferme, ajouter un peu d'eau.  
**2** Graisser les parois du bol avec de l'huile d'olive, déposer le pâton dans le bol. Recouvrir le bol d'un couvercle et laisser reposer la pâte pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait à peu près doublé de volume. Sortir la pâte du bol et la pétrir sur un plan de travail jusqu'à ce que tout l'air se soit échappé. Pendant ce temps, préchauffer la pierre à pain au four à 220 °C (chaleur tournante : 200 °C).  
**3** Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en une forme ronde et plate d'environ 25 cm de diamètre. Faire dans la pâte de petites entailles espacées d'environ 4 cm. Déposer sur une surface farinée peu adhérente, couvrir d'un torchon et laisser lever encore 20 minutes.  
**4** Disposer la pâte sur la pierre à pain préchauffée. Verser un peu d'huile d'olive dans les fentes du pain, saupoudrer de sel marin et de romarin. Cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et sonne creux lorsqu'on tape dessus.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Ensemble de bols en verre trempé**  
lot de 10  
Verre spécial solide  
Réf. 328T06  
39,95 €



**Huile d'olive**  
vierge extra  
CAN VEY 750 ml  
Réf. 981H06  
21,95 €  
(29,27 €/l)



**Pierre à pain rectangulaire**  
Convient à tous les fours  
Réf. 069H02  
39,95 €





## PAIN PITA GREC

### Ingrédients pour 4 pains

250 g de farine de blé T45  
1 c. à café de sel  
150 ml d'eau tiède  
5 g de levure sèche  
1 ½ c. à café de sucre  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de gros sel de mer  
Huile d'olive pour badigeonner

### Préparation

**1** Mettre la farine tamisée avec le sel dans un bol et y faire un puits. Verser l'eau, la levure et le sucre dans le puits et mélanger. Ajouter l'huile et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer une heure.  
**2** Partager en 4 morceaux, en faire des boules et laisser lever à nouveau pendant 15 minutes. Étaler sur une surface farinée, former des galettes ovales de 5 mm d'épaisseur et piquer à plusieurs reprises avec une fourchette. Dans une poêle avec revêtement préchauffée à 240 °C, cuire de chaque côté pendant environ 4 minutes jusqu'à ce que la pâte se soulève légèrement. Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer un peu de sel de mer.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Tamis à farine triple

Avec sa  
contenance  
de 350 g  
Réf. 472P01  
15,95 €



#### Poêle professionnelle

Ø 28 cm (fond Ø 23 cm),  
6,5 cm de hauteur  
Réf. 025Z03  
79,95 €



#### Sel pyramide

6 délices en provenance des  
embruns marins  
Réf. 381T02  
39,95 €  
(113,17 €/kg)



# GALETTE TURQUE YUFKA

## Ingrédients pour 4 personnes

140 g de farine  
½ c. à café de sel  
100 ml d'eau

## Préparation

- 1 Pétrir une pâte avec la farine tamisée, le sel et l'eau et la laisser reposer pendant 1 heure à couvert.
- 2 La diviser en quatre, en faire des boules et les étaler en formes circulaires de 3 mm d'épaisseur.  
Dans une poêle avec revêtement préchauffée à 240 °C, cuire pendant environ une minute d'un côté jusqu'à ce que la pâte commence à se boursoufler. Retourner et finir de cuire sur l'autre côté pendant environ encore 1 minute. La pâte doit alors être légèrement brunie et croustillante.
- 3 Servir garnies de fromage de brebis style feta, de salade ou de gyros.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

### Tamis à farine triple

Avec sa  
contenance  
de 350 g  
Réf. 472P01  
15,95 €



### Cornes à pâtisserie

Diviser en portions et découper  
Réf. 337S05  
11,95 €

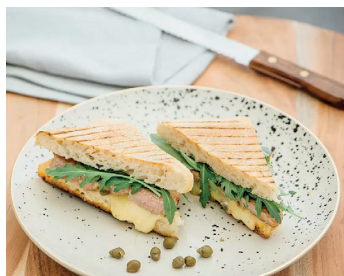


### Batteur à main SMEG

Puissance de  
250 watts  
Réf. 941S01R  
149,95 €



# ESSAYEZ ÉGALEMENT



Panini au filet de porc avec une sauce aux câpres et à la moutarde >



Panini focaccia de Ligurie >



Panini aux asperges et au fromage de chèvre >



Couppelles en gaufre aux herbes >



Corbeilles à pain >



Couppelles en gaufre au parmesan >



Panna cotta d'asperges avec roquette >



Mini quiches lorraines >



Tarte Tatin Peperonata >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)

Hagen Grote GmbH

31 avenue Saint Rémy · 57600 Forbach · France