

<https://www.quebecnature.info/Faire-son-pain.html>



Faire son pain

- Loisirs nature - Vie naturelle - Cuisine naturelle ou sauvage -



Date de mise en ligne : mercredi 12 novembre 2008

Copyright © Nature Québec - Tous droits réservés

Sommaire

- [Faire des baguettes](#)
- [Faire des pains ronds](#)
- [Variante](#)

Le pain est cher et de qualité très variable...

Nous avons calculé que pour un mois, nous dépensons entre 180 et 200 \$ de pain pour une famille de 4 personnes !

En faisant le pain nous-mêmes, c'est-à-dire deux baguettes et un ou deux pains ronds par jour, nous faisons de grosses économies (40 \$ maximum d'ingrédients par mois) et surtout, nous nous régaloons avec un pain succulent, facile à faire et de qualité égale.

La recette de base est d'une simplicité enfantine :

On utilise pour pétrir une machine à pain et on cuit ensuite le pain au four.

On met :

- 300g d'eau tiède (20°C) dans le fond du bol de la machine à pain.
- 500 gr de farine blanche par-dessus.
- 2c à café de sel (je vais léger sur la dose) sur un bord
- 2 c à café de levure de boulanger pour machine à pain ou "tradition" à l'opposé.
- Une cuillère à café de sucre (non indispensable) au milieu

Je lance le programme de pétrissage qui dure 1h30.

Une fois le pétrissage fini deux possibilités :

Faire des baguettes :

Je pétris la pâte en la repliant sur elle-même plusieurs fois. Si elle colle, je la farine.

Je divise la pâte en 2 morceaux, je les roule et les étire pour leur donner une forme de baguette.

Je fais quelques entailles sur le dessus avec un couteau à pain.

Je les recouvre d'un linge humide et je laisse lever pendant 1h, 1h30.

Je chauffe le four à 220 degrés, j'y place un bol d'eau.

Lorsque le four est chaud, j'y mets le pain , je le retire ensuite quand il est cuit (20 à 25 mn)

Faire des pains ronds

Faire son pain

Je pétris la pâte en la repliant sur elle-même plusieurs fois. Si elle colle, je la farine.

Je le façonne en boule.

Je fais quelques entailles sur le dessus avec un couteau à pain.

Je les recouvre d'un linge humide et je laisse lever pendant 1h, 1h30.

Je chauffe le four à 220 degrés, j'y place un bol d'eau.

Lorsque le four est chaud, j'y mets le pain, je le retire ensuite quand il est cuit (20 à 25 mn)

Variante :

Pétrir une première fois la pâte, laisser reposer 40 mn.

Repétrir et laisser reposer 1h30

Puis cuire comme spécifié plus haut

Vous pouvez utiliser différentes qualités de farines selon vos goûts et mélanger blé entier et farine blanche moitié moitié pour faire un pain meilleur pour la santé.

Bon appétit

