

Petits secrets de cuisine

Les Pains
des régions
de France

SÉBASTIEN MERDRIGNAC

Éditions **OUEST-FRANCE**



Sommaire

Quelle farine, pour quel usage? • **4** •

Alors, avec ou sans gluten? • **6** •

Recettes • **8** •

Table des recettes • **47** •

Pain faluche

Cuisson : 15 min • Repos : 1 h

Pour 4 pains

*10 g de levure de boulanger
30 cl d'eau tiède
500 g de farine de froment
1 c. à s. d'huile d'olive
10 g de sel*

- Dans un bol, mélanger la levure avec l'eau tiède.
- Puis, dans le bol du robot, déposer la farine, le sel, l'huile d'olive et le mélange levure-eau.
- Pétrir une dizaine de minutes à petite vitesse.
- Laisser reposer la pâte 1 h en la recouvrant d'un linge.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, découper la pâte en quatre et confectionner des boules avec la paume de la main.
- Aplatir légèrement chaque boule et laisser reposer à nouveau 30 min.
- Cuire pendant 15 min à 220 °C (th. 7).



Pain au cidre

Cuisson : 30 min • Repos : 2 h

Pour 4 pains

*2 c. à c. de levain biologique
déshydraté (équivalent à 8 g
de levure sèche de boulanger)*

*25 à 30 cl de cidre brut
bouché*

*300 g de farine de blé
complète (T150)*

*200 g de farine de seigle
complète (T170)*

3/4 de c. à c. de sel fin

- Dans un bol, mélanger la levure avec le cidre.
- Puis, dans le bol du robot, déposer les deux farines et le sel fin.
- Pétrir 10 min puis laisser reposer 1 h en couvrant la pâte d'un linge humide.
- Fariner légèrement le plan de travail et confectionner des boules de pâte avec la paume de la main.
- Déposer sur une plaque de cuisson et laisser à nouveau reposer 1 h.
- Inciser légèrement les pains avec une lame de couteau.
- Cuire pendant 30 min environ dans un four préchauffé à 220 °C (th. 7).



Pain cabrifou

Cuisson : 15 min • Repos : 50 min

Pour 4 pains

400 g de farine (T55)

50 g de farine (T45)

1 sachet de levure sèche

27 cl d'eau tiède

4 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à c. de sel

2 c. à c. de sucre en poudre

- Dans le bol du robot, mélanger les farines et la levure.
- Ajouter l'eau, l'huile d'olive, le sel et le sucre puis pétrir à petite vitesse jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
- Laisser lever pendant 45 min.
- Dégazer la pâte et la diviser en parts de 100 g chacune.
- Laisser détendre les pâtons pendant 5 min.
- Façonner chaque part en boule et aplatir en forme de petits pains longs.
- Piquer chaque pain à la fourchette et laisser reposer de nouveau 30 min.
- Cuire pendant 15 min dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6-7).



Pain Mauricette

Cuisson : 30 min • Repos : 1 h 30

Pour 4 pains

11 g de levure de boulanger
15 cl d'eau froide
500 g de farine de froment
10 g de sel fin
35 g de margarine ramollie
15 cl de lait tiède
1 jaune d'oeuf

Bain

1 l d'eau
100 g de bicarbonate
de soude
2 c. à c. de sel

- Dans un bol, mélanger la levure avec l'eau tiède.
- Puis, dans le bol du robot, déposer la farine, le sel, le mélange levure-eau, la margarine ramollie, le lait et l'eau froide.
- Pétrir 10 min à vitesse réduite.
- Laisser reposer la pâte 1 h.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, confectionner les pains (légèrement ovales) et les inciser, d'un geste rapide, de plusieurs traits parallèles à l'aide d'une lame de cutter légèrement inclinée.
- Dans une casserole, chauffer l'eau, le bicarbonate de soude et le sel.
- Tremper les pains 1 min dans ce bain et les .goutter sur une grille.
- Déposer les pains sur une plaque de cuisson préalablement farinée et laisser reposer 30 min.
- Au pinceau, badigeonner les pains de jaune d'oeuf battu et cuire pendant 30 min à 220 °C (th. 7).



Dans la même collection



Éditions **OUEST-FRANCE**
Lille - Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan
Coordination éditoriale Alexandra Pasquier
Conception graphique et mise en page
Studio graphique des Éditions Ouest-France
Photogravure Graph&Ti, Rennes (35)
Impression Pollina, Luçon (85)

© 2017, Éditions Ouest-France
Édilarge SA, Rennes
ISBN : 978-2-7373-7606-1
Dépôt légal : septembre 2017
N° d'éditeur : 8701.01.2,5.09.17

Imprimé en France
Retrouvez-nous sur www.editionsouestfrance.fr