



## des pains malins

### DES PAINS RAPIDES

quelques recettes

Vous avez ou une musculature (biceps, deltoïdes, dorsaux pectoraux ou triceps )sous-entraînée pour le nouveau concours de "Monsieur Muscles"pas de problème c'est ce qu'il vous faut ... encore que la version "tradition " sera encore plus adéquate . Mais si vous avez un bon mixer , un "Magimix" même bien vieux (il est encore hyper costaud ) ça ira quand même très bien rassurez-vous !

Voyez la fiche sur les farines avant de faire votre choix ...

#### PAIN DE MIE LVC

##### **Ingrédients :**

##### I - Pour un pain de 700 grs environ

Lait de vache (note 1)+ ou -( un verre)

Sucre : 1/2 cuillère à café(note 3):

Farine de blé type 55 :(note 4): 350/400grs

Beurre fondu 1très grosse cuillère(note 2):

Sel (fin ou gros) ?? 1/2 c à café

Levure (note 5)

##### II - Pour un pain de 900 grs environ

Lait de vache (note 1) un grand verre

Sucre : 1 cuillère à café(note 3):

Farine de blé type 55 :(note 4): 500/550grs

Beurre fondu 2 cuillères (note 2):

Sel (fin ou gros) ?? 1 c à café

Levure (note 5)

##### **Méthode :**

Préchauffez votre four à 200° et préparer un broc d'eau pour en verser dans la lèchefrites lorsque vous allez enfourner pour l'"embuer" . Sinon la croûte séchera et elle dorera mal

Délayez dans le lait légèrement tiédi , le beurre fondu ( en cas d'allergie au lactose utiliser de l'huile "blanche") puis le sucre et/ou le sel (si vous en mettez ) ainsi que levure ou bicarbonate de soude .

Dans le bol du mixer faites tourner la farine et verser peu à peu votre liquide . Ceci vous permettra d'arrêter en fonction de l'absorption exacte de votre farine . Laissez tourner un petit moment pour que la pâte soit un peu élastique .

Récupérer le "pâton" sur une table farinée et glissez le aussitôt dans un moule soigneusement beurré . (mais les moules aux silicone ça marchent super bien et c'est facile à démouler !)

Contrairement à la recette traditionnelle au "levain" qui doit lever en plusieurs fois , le pain à la levure (le basique du boulanger ) n'a pas besoin de lever . C'est donc une version "rapide " .

Vous enfournez à 200° ( ne pas oublier un récipient d'eau pour l'embuage ) et vous cuisez entre 15 à 20mn .Fendez le dessus d'un coup de lame de rasoir **très très vite** avant de baisser le four puis vous baissez à 180°C pour le reste de la cuisson.

Vérifier la cuisson :?? Il est cuit quand on lui fais "toc-toc dans le dos" ( dessous) et qu'il sonne le creux!

Évitez de le sortir trop tôt et de le remettre : le pain a horreur du chaud et froid . Il "flapie" et ne vaudra pas grand'chose . Mais dès la deuxième fois, vous connaîtrez votre four et ça ira tout seul !

C'est meilleur le lendemain, c'est plus doux et moelleux ... et plus facile à trancher !

**T.S.V.P -->**

## UN PAIN "CHTI" EN UN "CHTI TEMPS"

Je ne vous donne pas cette recette pour être à la mode , mais tout simplement parce que je l'avais aimé en Belgique où j'avais été reçue très jeune . Ce goût spécial est resté dans mon souvenir . Servi pendant un pic-nique et mangé avec des crevettes grises , des moules et des coquillages que nous avons pêchés c'était génial . . . et délicieux le lendemain matin avec du miel ... mais il en restait si peu ...!

Depuis je le sers avec des fruits de mer certes mais aussi bien sûr avec un "waterzooï" ou avec des daubes, des sauces corsées, de la "cochonaille" , une potée ou un civet de "cochon".

Essayez-le aussi en apéro, sec, frotté d'oignon avec une couche de bon "Maroilles" ou du "Munster" bien fait dessus et au four : "no comment" !! Pour le petit déjeuner ? ?? tiédi au grille-pain, une couche de bon beurre et des vrais copeaux de chocolat râpé "maison" ... des souvenirs ...

Allez , essayez !

### II - Pour un pain "de 2 livres" environ

de la bière (note 1) un grand verre

de la mélasse (note 3):

Farine de blé type 65/80:(note 4): 500/550grs

Levure (note 5) *version rapide*

du saindoux 2 cuillères (note 2):

Sel (fin ou gros) ?? 1 c à café

ou levain (note 6) *version traditionnelle*

### **Méthode**

#### *version rapide*

Préchauffez votre four à 250° et préparer un broc d'eau pour en verser dans la lèchefrite lorsque vous allez enfourner pour l'"embuer" . Sinon la croûte séchera et elle dorera mal

Délaissez dans la bière légèrement tiédie , le saindoux ( en cas d'allergie vous pouvez mettre de l'huile ) ainsi que la mélasse et/ou le sel (si vous en mettez ) ainsi que levure ou bicarbonate de soude .

Versez peu à peu votre "liquide" sur la farine ce qui vous permettra d'arrêter en fonction de l'absorption exacte de votre farine . Laissez tourner un petit moment pour que la pâte soit un peu élastique .

Récupérer le "pâton" sur une table farinée et glissez le aussitôt dans un moule soigneusement beurré . (mais les moules aux silicone ça marchent super bien et c'est facile à démouler !) Contrairement à la recette traditionnelle au "levain" qui doit lever en plusieurs fois , le pain à la levure (le basique du boulanger ) n'a pas besoin de lever . C'est donc une version hyper "rapide" .

Vous enfournez à 200/250 ° ( ne pas oublier un récipient d'eau pour l'embuage ) et vous cuisez entre 15 à 20mn .Fendez le dessus d'un coup de lame de rasoir **très très vite** avant de baisser le four puis vous baissez à 180°C pour le reste de la cuisson.

Vérifiez la cuisson :?? Il est cuit quand on lui fais "toc-toc dans le dos" ( dessous) et qu'il sonne le creux!

Évitez de le sortir trop tôt et de le remettre : le pain a horreur du chaud et froid . Il "flapit" et ne vaudra pas grand'chose . Mais dès la deuxième fois, vous connaîtrez votre four et ça ira tout seul !

#### *version traditionnelle*

Préchauffez votre four à 250° et préparer un broc d'eau pour en verser dans la lèchefrite lorsque vous allez enfourner pour l'"embuer" . Sinon la croûte séchera et elle dorera mal comme toujours

Délaissez dans la bière légèrement tiédie , le saindoux ( en cas d'allergie vous pouvez mettre de l'huile ) ainsi que la mélasse et/ou le sel (si vous en mettez ) ainsi que le "levain" **T.S.V.P -->**

Versez peu à peu votre "liquide" sur la farine ce qui vous permettra d'arrêter le mixer en fonction de l'absorption exacte de votre farine . Laissez tourner un petit moment pour que la pâte soit un peu élastique .

Sortez et farinez le "pâton" et laissez le "pousser " **au chaud** une heure à deux heures .au moins entre 25 et 30 ° sous un linge humide . Ajouter une couverture de laine ( ou un oreiller de plume c'est léger ) car le levain a besoin d'air pour accomplir sa fonction) . Les grand'mères mettaient le pain "pousser " sous le "plumon" de leur lit réchauffé au paravant par une " brique" juste sortie du le four de la cuisinière ou des braises de la cheminée

Récupérer le "pâton" sur une table farinée et "fraisez-le bien" pour bien le "débuller" . Roulez le en boule avec le dos de la main . Selon votre choix , donnez lui une forme sur une plaque qui ira au four ou posez le dans un moule légèrement graissé . Bien sûr, **toujours sous sa couette , bien au chaud** .

Il va doubler de volume . Alors il sera temps de l'enfourner Fendez la croûte séchée d'un coup de lame de rasoir pour que la pâte puisse s'ouvrir librement avant

Vous enfournez à 200/250 ° ( ne pas oublier un récipient d'eau pour l'embuage ) et vous cuisez entre 15 à 20mn .puis vous baissez à 180°C pour le reste de la cuisson.

Pour vérifier la cuisson :?? Il est cuit quand on lui fais "toc-toc dans le dos" ( dessous) et qu'il sonne le creux! Évitez de le sortir trop tôt et de le remettre : le pain a horreur du chaud et froid . Il "flapit" et ne vaudra pas grand'chose . Mais dès la deuxième fois, vous connaîtrez votre four et ça ira tout seul !

### Version "hyper tradition"

Spécial "Monsieur Muscle" et ses "tablettes de chocolat" Cette version là demande au moins des proportions multipliées par quatre car ça joue sur l'apport d'air progressif . Donc remontez les manches ou mieux mettez le Marcel de grand'papa car vous n'aurez pas froid et tous vos bras sont mobilisés !!

On mélange la farine, le sel???, le sucre en poudre ??? et on met le tout en "puit" dans la "maie" ( Vous n'en avez pas ?? alors dans une grande bassine pour vous .

Petit à petit on apporte le saindoux et la mélasse . C'est dur ??? Tant pis "quand-faut-y-aller, faut-y-aller"... et là on attaque peu à peu la bière jusqu'à ce que le pâton" soit bien homogène et on "fraise" au moins 40 mn : il faut beaucoup d'air pour un résultat à la fois souple et élastique .

Le repos du "pâton" au chaud ( voir plus haut une heure ou deux ) va vous permettre de ranger et de nettoyer un peu partout . Car je parie qu'il y a de la farine jusqu'à la porte (heureusement vous aviez "isolé" le salon et la chambre à coucher !), sur la télé ( non ça ne neige pas dans une maison voyons!). Le chat noir est devenu "sauvage" ( mais non c'est juste des coulures de pâte collées par la mélasse et la bière .Non et Non ne l'attaquez pas au "karcher"! voyons , de la douceur et de la diplomatie ... sinon vous ferez du "pain au boudin" quand il vous aura balaféré !!) .

Voilà le calme est revenu Il vous reste de la bière ? ?? Vous avez le droit de la boire pour reprendre des forces car il y a le deuxième tour

Re -belote

On refarine

;On se "re boulègue" le pâton" pour 15/20 bonnes minutes

Reprenez courage , c'est pas fini mais c'est comme la recette précédente maintenant

Vous verrez avec l'habitude, deux trois fois par semaine pour les "réunion-copines"de Madame, plus besoin de salle de musculation et vous pourrez devenir "coach en traitement des surfaces" puisque maintenant vous êtes devenu "Maître es plumeau et lave-pont !" . "Coach" c'est "smart" non ???

NB : Bon , je plaisante un tuyau : Mettez la bassine sur une table basse car sinon vous n'aurez plus de dos demain matin pour aller au bureau et impossible d'avoir de "congé maladie " ; votre médecin est en vacances aux Bermudes !

**T.S.V.P -->**

Trêve de plaisanteries ; reprenons les choses sérieuses

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Préférez la bière brune elle donne un parfum plus doux .

(note 2) Le saindoux n'est pas indispensable mais il donne goût, conservation et moelleux mais il peut être remplacé par de la crème voir par du fromage blanc 0% très bien "essoré" pour les "sans gras"

(note 3) Si vous ne trouvez pas de mélasse utilisez du sucre brut "rabaya" , à la rigueur du sucre roux mais si le pain est destiné à un usage "salé" vous pouvez l'oublier .

(note 4) . De la farine 65 et même 80 pourquoi ??? plus elle sera "rustique" plus votre pain sera "rêche " mais goûteux . Les poids donnés sont très approximatifs car votre farine "absorbera" plus ou moins le liquide : pas assez il s'effritera ,trop il sera "flapis" et plutôt "collant".

Bien sûr pour les "sans gluten" de la farine spéciale est impérative

(note 5) Dans la version rapide pas de problème pour les "sans gluten" si ils utilisent de la "levure alsacienne" qui ne contient pas de farine mais par sécurité, utilisez donc "du bicarbonate de soude . C'est sans danger pour vous et ça marche très bien

(Note 6) Cette fois ci pas de problème pour les "sans gluten" puisque nous avons utilisé du levain maison" à base de farine "sans gluten !. Bien sûr c'est plus long car il vous faudra le laisser lever deux fois au chaud ... mais c'est autre chose ... et parfaitement régime pour les "sans gluten"

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" voir les notes 4 et 5 avec de la farine spéciale "sans gluten" et du bicarbonate de soude à la place de la levure industrielle pour la version "rapide" .Avec la version "levain" maison bien sûr il n'y a pas de danger

Pour les "sans gras" :voyez la (note 2 ) moyennant quoi tout va bien

Pour les "sans sucre" , je suis désolée , mais quelques soient les pains ils ont tous entre 25 et 58 grs d'hydrates de carbone aux 100 grs . Toutefois les pains complets (ou avec des farines non blanchies) ont un indice glycémique plus faible donc moins d'incidence sur votre taux d'insuline . Il n'en demeure pas moins vrai que ces recettes ne sont pas faites pour vous , mais vous le savez n'est-ce pas ???

Même fait avec de la farine "maison" non blutée, si vous avez choisit d'en manger, rappelez-vous que ces pains ont un taux moyen d'hydrates de carbone de 40 /45 grs au 100 grs : c'est plus sûr d' en tenir compte dans votre décompte journalier pour vos menus et puis ... vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**