



## Fait maison - La petite épicerie home made

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Fait maison - La petite épicerie home made

*Collectif*

## Fait maison - La petite épicerie home made Collectif

120 recettes simples pour réaliser soi-même tout ce qu'on achète habituellement en grande surface : Un sujet très tendance, envie de retrouver le goût des bonnes choses et le plaisir du fait maison. AUTEUR : Collectif COLLECTION : Hors collection EAN : 9782501075237 CODE ARTICLE : 4102687 DATE DE PARUTION : 10/2011 NOMBRE DE PAGES : 256 pages

 [Télécharger Fait maison - La petite épicerie home made ...pdf](#)

 [Lire en ligne Fait maison - La petite épicerie home made ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Fait maison - La petite épicerie home made Collectif**

---

256 pages

Extrait

Pain blanc à la main

Faire son pain tout à la main demande du temps, de l'énergie et de la patience. Il faut un peu d'expérience pour le réussir parfaitement.

**POUR 1 PAIN D'ENVIRON 800 G - PRÉPARATION 30 À 40 MINUTES**

**REPOS 1 H 25 A 2 H 15 ENVIRON - CUISSON 40 A 50 MINUTES**

500 g de farine de blé blanche T65 (bio de préférence)

280 à 300 ml d'eau non chlorée

18 g de levain déshydraté (appelé aussi levain de blé fermentescible, en magasin bio) ou 8 g de levure de boulanger instantanée (supermarché)

8 g de sel

1 cuillère à café de jus de citron

1. Mettre dans un grand saladier la farine, le sel, le levain et le jus de citron. Verser 280 ml l'eau et, à l'aide d'un doigt, mélanger partiellement tous les ingrédients. Laisser reposer 10 minutes, le temps que la farine se réhydrate un peu.

2. Du bout des doigts, ramener la farine des bords vers le centre et mélanger soigneusement. Petit à petit, pétrir de plus en plus vigoureusement : avec les doigts, puis avec la paume des deux mains, dans un mouvement régulier. Le mélange doit devenir très collant. Si ce n'est pas le cas, ajouter 1 cuillère à café d'eau. Le pétrissage dure entre 15 et 25 minutes. La pâte devient de plus en plus souple et élastique et de moins en moins collante. Il est parfois nécessaire d'ajouter de l'eau, parfois un peu de farine.

3. Une fois le pâton bien formé, le laisser en boule dans le saladier, recouvert d'un torchon et d'une couverture. Il doit garder une température d'au moins 22 °C pour lever, bien à l'abri des courants d'air et des chocs. Le laisser reposer ainsi 30 à 45 minutes (un peu plus en hiver, un peu moins en été).

4. Reprendre le pétrissage. Il s'agit juste de laisser échapper les bulles qui se sont formées dans le pâton. Quelques minutes suffisent.

5. Façonner le pain : étaler le pâton sur un plan de travail lisse et fariné en formant un rectangle. Replier la pâte en deux en la ramenant vers soi. Souder les bords avec les doigts. Répéter l'opération. Rouler le pâton afin qu'il prenne une forme cylindrique régulière. Laisser reposer avec la «soudure» sur le dessus 45 à 90 minutes (selon la température ambiante) sous un torchon fariné et une couverture.

6. Préchauffer le four à 220 °C pendant 10 minutes. Renverser délicatement le pâton sur la plaque de cuisson («soudure» dessous). Attention, il est fragile. Inciser le dessus à l'aide d'un cutter, dans le sens de la longueur à un angle de 30 °C environ.

7. Enfourner, puis verser dans la lèche-frite un peu d'eau bouillante et refermer tout de suite la porte du four afin que la buée reste à l'intérieur. Ce coup de buée est le secret d'une croûte bien dorée. Laisser cuire 40 à 50 minutes.

8. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Les farines

LES FARINES. QU'ELLES SOIENT DE BLÉ, D'ÉPEAUTRE OU DE SEIGLE. SONT NUMÉROTÉES SELON LEUR DEGRÉ DE RAFFINAGE. PLUS LE NUMÉRO EST ÉLEVÉ. PLUS ELLES SONT COMPLÈTES.

FARINE T45 : FARINE BLANCHE RÉSERVÉE À LA PÂTISSERIE

FARINE T55 OU T65 : FARINE BLANCHE PANIFIABLE

FARINE T70 À T90 : FARINE BIÈSE OU SEMI COMPLÈTE

FARINE T110 A T170 : FARINE COMPLÈTE

PRÉFÉREZ LES FARINES BIOLOGIQUES. AFIN D'ÉVITER LES PESTICIDES QUI SE CONCENTRENT SUR L'ENVELOPPE DES GRAINS.

Mesures

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE DE BOULANGER INSTANTANÉE OU DE LEVAIN DÉSHYDRATÉ - 3G

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL - 4 G

1 CUILLÈRE À SOUPE DE FARINE - 10 G

1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE - 14G

Savoir-faire

- SI ON UTILISE DE L'EAU DU ROBINET NON FILTRÉE, LA LAISSER REPOSER AU MOINS 1 HEURE DANS UNE CARAFE AVANT DE S'EN SERVIR.

- TOUS LES INGRÉDIENTS DOIVENT ÊTRE À LA MÊME TEMPÉRATURE.

- POUR VÉRIFIER QUE LE PÂTON EST PRÊT À ÊTRE ENFOURNÉ. ENFONCER UN DOIGT DEDANS. SI LA MARQUE S'EFFACE AUSSITÔT. VOUS POUVEZ ATTENDRE UN PEU. SI LA MARQUE S'EFFACE LENTEMENT. LE PAIN EST PRÊT À ÊTRE ENFOURNÉ. SI LA MARQUE NE S'EFFACE PAS. IL A DÉJÀ TROP LEVÉ. Présentation de l'éditeur

120 recettes simples pour réaliser soi-même tout ce qu'on achète habituellement en grande surface : Un sujet très tendance, envie de retrouver le goût des bonnes choses et le plaisir du fait maison. Une cuisine de bon sens en réponse à la crise !

Download and Read Online Fait maison - La petite épicerie home made Collectif #SE1PIR4MQJN

Lire Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif pour ebook en ligne  
Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif à lire en ligne.  
Online Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif ebook Téléchargement PDF  
Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif Doc  
Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif Mobipocket  
Fait maison - La petite épicerie home made par Collectif EPub

**SE1PIR4MQJNSE1PIR4MQJNSE1PIR4MQJN**