



# EXPÉRIMENTATIONS

## Pains aux céréales locales

### Nos artisans



#### James FOREST

Botaniste, jardinier et formateur boulanger. Spécialiste du pain biologique, il travaille spécifiquement sur les fours portables pour la boulangerie.



#### Michel CIRÈS

Boulangier, spécialisé dans le pain biologique. Il propose ses réalisations dans sa boulangerie *L'ami du pain* à Lourdes (Hautes-Pyrénées).

### RECETTES

#### Mode de préparation

##### Travail de la pâte

- 1) Diluer la levure dans un petit récipient avec un peu d'eau ; laisser reposer.
- 2) Mélanger dans un batteur l'eau tiède avec la farine de mil ; homogénéiser, mélanger et laisser reposer 1/2 heure.
- 3) Rajouter le sel, le levain et la levure diluée ; pétrir 5 à 6 minutes au batteur ou à la main jusqu'à obtention d'une pâte lisse : laisser reposer 3/4 d'heure ou jusqu'à ce que la pâte craquelle en surface.
- 4) Diviser, peser, bouler suivant besoin. Couvrir à nouveau et laisser reposer 20 minutes.
- 5) Mettre en forme les pâtons (boule, moule, pain allongé sur linge ou sur plaque) et couvrir. Attendre au moins 3/4 d'heure.
- 6) Préchauffer le four entre 220°C et 235°C, suivant le type de four.
- 7) Enfourner et taillader les pâtons. Vaporiser de suite et laisser cuire 25 à 30 minutes pour des petits pains, plus longtemps si ce sont des gros pains.

#### Pain de mil

Pour obtenir 1,7 kg de pâte

Matières premières % de farines spéciales	30 %
EAU tiède	0,680 litre
Farine de blé	600 g
Farine de mil FSP %	280 g
Levure sèche	5 à 10 g
Levain ou levain de levure dont 50 g de farine de blé	100 g
Sel	15 à 20 g

#### Pain de maïs

Pour obtenir 1,7 kg de pâte

Matières premières % de farines spéciales	30 %
EAU tiède	0,690 litre
Farine de blé	600 g
Farine de maïs FSP %	280 g
Levure sèche	5 à 10 g
Levain ou levain de levure dont 50 g de farine de blé	100 g
Sel	15 à 20 g

#### Pain au fufu\*

Pour obtenir 2 kg de pâte

Matières premières % de farines spéciales	30 %
EAU tiède	1 litre
Farine de blé	550 g
Farine de fufu FSP %	260 g
Levure sèche	15 g
Levain ou levain de levure dont 50 g de farine de blé	100 g
Sel	25 g

\* 25 % de patate douce + 60 % de plantain + 15 % de manioc