

Recettes pour MAP « BEEM »

Généralités et Recettes de pains normaux:

LE BEURRE OU L HUILE:

Souplesse et goût du pain

LE SUCRE:

Le sucre active le processus de la levée et donne une belle couleur dorée au pain. On peut le remplacer par du miel, du fructose ou du sirop d'érable.

LE SEL:

Le sel joue plusieurs rôles dans la fabrication du pain. Il renforce la structure de la pâte et freine la levée de celle ci afin d'éviter que le pain ne s'effondre à la cuisson. C'est donc un ingrédient important à mesurer avec précision.

LE LEVAIN FERMENTESCIBLE:

A la place de la levure, on pourra utiliser du levain fermentescible. C'est un levain naturel que l'on trouve dans les boutiques BIO en paquets de 80 ou de 500g

LES ŒUFS

Ils améliorent la texture et le goût du pain et jouent un rôle important dans la levée de la pâte.

PROBLEMES ET SOLUTIONS

Mesures :

1 cc = 1 cuillère à café

1 Cs = 1 cuillère à soupe

1 ml = 1 millilitre

Le pain n'a pas assez levé:

Trop de sel.....Baisser la quantité de 1/2 cc

Trop peu de levure.....Augmenter la quantité de 1 cc

Pas assez de gras.....Augmenter la quantité de 1 cc

Pas assez d'eau.....Augmenter la quantité de 1 cs

Le pain lève en forme de champignon:

Trop de levure.....Baisser la quantité de 1/2 cc

Trop de sucre.....Baisser la quantité de 1 cc

Pas assez de sel.....Augmenter la quantité de 1/2 cc

Trop de liquide.....Baisser la quantité de 1 cs

Le pain est trop grillé sur les côtés

Trop de sucre.....Baisser la quantité de 1 cc

Trop de gras.....Baisser la quantité de 1 cc

Le pain tombe à la cuisson:

Trop de levure.....Baisser la quantité de 1/2 cc

Trop de sucre.....Baisser la quantité de 1 cc

Trop d'eau.....Baisser la quantité de 1 cs

Trop d'ingrédients.....Baisser la quantité d'ingrédients supplémentaires (graines, légumes etc...)

Les pains normaux :

-

PAIN SEMI COMPLET AU LEVAIN

2 cuillères à soupe de levain fermentescible déshydraté

1 cuillère à soupe de sucre

250 g de farine spéciale pain

250 g de farine complète

310 ml d'eau

1.5 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe d'huile

Sortir la cuve de la machine. S'assurer que les pétrins sont bien en place (l'axe sur lequel ils sont positionnés doit dépasser d'environ 1 mm)

Mettre l'eau

Mettre la farine doucement de façon à ce qu'elle forme un coussin reposant sur l'eau

Mettre le levain dans un coin de la cuve

Mettre le sel dans un autre coin

Mettre le sucre dans un autre coin

Mettre l'huile dans le 4 ème coin.

Programme 5, choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson (en cas de cuisson différée)

Appuyer sur START

A la fin du cycle, retirer la cuve de la machine et démouler le pain puis le laisser refroidir sur une grille.

PAIN DE CAMPAGNE AU LEVAIN

2 cuillères à soupe de levain fermentescible

1 cuillère à soupe de sucre

450 g de farine spéciale pain de campagne

25 g de farine de sigle

25 g de farine complète

300 ml d'eau

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe d'huile

Sortir la cuve de la machine. S'assurer que les pétrins sont bien en place (l'axe sur lequel ils sont positionnés doit dépasser d'environ 1 mm)

Mettre l'eau

Mettre la farine doucement de façon à ce qu'elle forme un coussin reposant sur l'eau

Mettre le levain dans un coin de la cuve

Mettre le sel dans un autre coin

Mettre le sucre dans un autre coin

Mettre l'huile dans le 4 ème coin.

Programme 1, choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson (en cas de cuisson différée)

Appuyer sur START

A la fin du cycle, retirer la cuve de la machine et démouler le pain puis le laisser refroidir sur une grill

PAIN A L'ÉPEAUTRE AU LEVAIN

2 cuillères à soupe de levain fermentescible
1 cuillère à soupe de sucre
250 g de farine spéciale pain
250 g de farine d'épeautre
320 ml d'eau
1.5 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe d'huile
60 g de mélange de graines de sésame, lin et tournesol

Sortir la cuve de la machine. S'assurer que les pétrins sont bien en place (l'axe sur lequel ils sont positionnés doit dépasser d'environ 1 mm)

Mettre l'eau

Mettre la farine doucement de façon à ce qu'elle forme un coussin reposant sur l'eau

Mettre le levain dans un coin de la cuve

Mettre le sel dans un autre coin

Mettre le sucre dans un autre coin

Mettre l'huile dans le 4 ème coin.

Mettre les graines sur le dessus

Programme 1, choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson (en cas de cuisson différée)

Appuyer sur START

A la fin du cycle, retirer la cuve de la machine et démouler le pain puis le laisser refroidir sur une grille.

BRIOCHE AU BEURRE

1 sachet de levure boulangère spécial pain ou brioche

80 G de sucre

500 G de farine spéciale pain ou Brioche

3 œufs et 150 ML de lait (le mélange œufs + Lait doit faire 300 ML maximum)

100 G de beurre mou

1 cuillère a café de sel

4 cuillères a soupe d'eau de fleur d'oranger.

éventuellement 2 cuillères a soupe de rhum ou de kirsch.

Mélanger le lait, les œufs et la fleur d'oranger en battant les œufs grossièrement avec une fourchette.

Vérifier que les pétrins soient positionnés correctement et à l'opposé l'un de l'autre.

Mettre le mélange œufs lait fleur d'oranger dans la cuve.

Mettre la farine doucement sur le mélange œufs lait fleur d'oranger de façon a former un coussin reposant dessus

Mettre la levure dans un coin, le sel dans un autre coin en faisant attention que ceux ci ne se touche pas.(surtout pour le départ différé.)

Mettre le sucre dans le troisième coin et le beurre mou dans le quatrième coin.

Allumer la machine sur le programme N.1 ou N.3

(le programme six étant fait pour le cake et le quatre-quarts seulement).

Choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson en cas de départ différé.

Appuyer sur le bouton START.

A la fin du cycle démouler la brioche en la faisant refroidir sur une grille pour éviter la condensation dessous.

Vous voilà avec une magnifique Brioche maison bien levée !

PAIN AU POTIRON

2 cuillères à café de levure boulangère spéciale pain
1 cuillère à soupe de sucre
400 g de farine spéciale pain ou pain de campagne
100 g de farine complète
200 g de potiron
100 ml d'eau
1.5 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe d'huile

Préparer une purée de potiron assez liquide et réserver au chaud
Sortir la cuve de la machine. S'assurer que les pétrins sont bien en place (l'axe sur lequel ils sont positionnés doit dépasser d'environ 1 mm)
Mettre l'eau et la purée de potiron
Mettre la farine doucement de façon à ce qu'elle forme un coussin reposant sur l'eau
Mettre la levure dans un coin de la cuve
Mettre le sel dans un autre coin
Mettre le sucre dans un autre coin
Mettre l'huile dans le 4 ème. coin.
Programme 5, choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson (en cas de cuisson différée)
Appuyer sur START
A la fin du cycle, retirer la cuve de la machine et démouler le pain puis le laisser refroidir sur une grille.

PAIN AUX LEGUMES

2 cuillères à café de levure boulangère spéciale pain
1 cuillère à soupe de sucre
5010 de farine spéciale pain
280 ml d'eau
1 gousse d'ail écrasée
1 grosse carotte
1 courgette moyenne
1 cuillère à soupe d'huile
1.5 cuillère à café de sel

Laver, éplucher et râper la carotte et la courgette et les placer entre 2 feuilles de papier absorbant pour ôter l'humidité
Sortir la cuve de la machine. S'assurer que les pétrins sont bien en place (l'axe sur lequel ils sont positionnés doit dépasser d'environ 1 mm)
Mettre l'eau
Mettre la farine doucement de façon à ce qu'elle forme un coussin reposant sur l'eau
Mettre la levure dans un coin de la cuve
Mettre le sel dans un autre coin
Mettre le sucre dans un autre coin
Mettre l'huile dans le 4 ème coin.
Mettre les légumes râpés et la gousse d'ail écrasée sur le dessus
Programme 1, choisir la couleur de cuisson et éventuellement l'heure de fin de cuisson (en cas de cuisson différée)
Appuyer sur START
A la fin du cycle, retirer la cuve de la machine et démouler le pain puis le laisser refroidir sur une grille.

PAIN SANS GLUTEN

Pour tous les pains sans gluten travaillez que sur le programme 1 de votre machine.

La simplicité :

Il existe des MIX tout prêts intégrant du levain de sarrasin.

Ces préparations, testées par nos soins, se trouvent dans la majorité des boutiques BIO sous la marque MOULIN DES MOINES

Moins simple mais facilement réalisable :

Procurez vous différentes farines sans gluten et faites vos mélanges vous-même.

La levure sera remplacée par une poudre levante ou du levain de sarrasin

Exemple :

100 g de farine de riz

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sarrasin

1 sachet de levain de sarrasin ou 2 c à soupe de poudre levante

1 c à café de sel

1 c à café d'huile d'olive

180 g d'eau

Mettre l'eau dans la cuve, les différentes farines en veillant à ce que celles-ci reposent sur l'eau (ne mélangez pas), le sel dans un coin, la poudre levante ou le levain dans un autre coin et l'huile d'olive dans le 3 ème coin.

Choisissez le programme 1 et laissez faire

Après démoulage, laisser refroidir sur une grille

Recettes plus originales

PAIN AU QUINOA

250 g de farine de riz

100 g de farine de sarrasin

40 g de graines de quinoa

20 g de poudre levante ou 2 sachet de levain de sarrasin

1 c à café de sel 1 c à café d'huile d'olive

300 g d'eau

Mettre l'eau dans la cuve, puis verser les graines de quinoa et ensuite les farines sans mélanger.

Mettre la poudre levante ou le levain dans un coin de la cuve, le sel dans le second coin et l'huile d'olive dans un 3 ème coin.

Sélectionner le programme 1

Après démoulage, laisser refroidir sur une grille

PAIN AU QUINOA 2

250 g de farine de riz

150 g de graines de quinoa

15 g de poudre levante ou 1 sachet de levain de sarrasin

1 c à café de sel

1 c à café d'huile d'olive

400 g d'eau

Mettre l'eau dans la cuve, puis verser les graines de quinoa et ensuite les farines sans mélanger.

Mettre la poudre levante ou le levain dans un coin de la cuve, le sel dans le second coin et l'huile d'olive dans un 3 ème coin.

Sélectionner le programme 1

Après démoulage, laisser refroidir sur une grille

PAIN DE CHÂTAIGNE

100 g de farine de riz

100 g de farine de maïs

100 g de farine de châtaigne

15 g de poudre levante ou 1 sachet de levain de sarrasin

1 c à café de sel

1 c à café d'huile d'olive

180 g d'eau

Mettre l'eau dans la cuve, puis verser les farines sans mélanger.

Mettre la poudre levante ou le levain dans un coin de la cuve, le sel dans le second coin et l'huile d'olive dans un 3 ème coin.

Sélectionner le programme 1

Après démoulage, laisser refroidir sur une grille