

Sommaire

Introduction	7	LES PAINS « SANS PÉTRISSAGE »	55
Réussir pains, brioches & Cie	9	LES PAINS SANS GLUTEN	59
LES INGRÉDIENTS	10	Les ingrédients	59
Les farines	10	La préparation des pains sans gluten	61
L'eau	14	LES MACHINES À PAIN	63
L'agent levant	14	MÉMO : 20 SECRETS POUR UN PAIN	
Le sel	17	« DU TONNERRE »	67
Les ingrédients additionnels			
« gourmands »	17		
LES PAINS À LA LEVURE DE BOULANGER ..	18	Les bons pains du quotidien	
Le pétrissage (au robot ou à la main)	18	« La » recette de base	70
La première levée (ou « pointage »)	20	Pain d'épeautre tout simple	73
Le dégazage	21	« Pain cocotte » de campagne	74
Le façonnage	21	Miche de Kamut® sur Poolish	77
La seconde levée (ou « apprêt »)	23	Baguette bise	78
Le préchauffage et la préparation		Baguette express aux graines	
du four	23	(sans gluten)	81
Les grignes	24	Baguette de petit épeautre	82
La cuisson	26	Pain de petit épeautre complet	
Le refroidissement et la conservation		à la MAP	85
du pain	27	Biscottes de petit épeautre	86
LES PAINS AU LEVAIN SAUVAGE	29	Pain de mie « de rêve » cuit à la vapeur	88
<u>Créer son levain</u>	30	Pain de mie complet	91
La recette de base	30	Pain de mie brioché	92
Préparer le levain pour faire votre pain ..	32	Petits pains gourmands	
Entretenir votre levain	35	Petits pains rustiques au sarrasin,	
Adapter les quantités	36	lard et parmesan (sans gluten)	94
<u>Faire son pain au levain</u>	37	Petits pains de seigle au cantal	
La pâte à pain	37	et aux noix	96
Le pétrissage	37	Petits pains à la châtaigne, aux figues	
La mise en tension de la pâte	38	et aux noix	98
La première levée (ou « pointage »)	40	Petits pains farcis au fromage	
Le « soufflage » de la pâte	42	(sans gluten)	101
Le façonnage	46	Petits pains de fête à la laitue de mer,	
La seconde levée (ou « apprêt »)	48	citron et grains d'anis	102
L'incision et la cuisson des pâtons	50	Petits pains à la crème, ciboulette,	
LA POOLISH (OU LEVAIN SUR LEVURE) ..	53	baies roses et fleur de sel	105
		Petits pains vapeur au sésame,	
		coriandre et feta	106

Petits pains turbans aux deux cumins ..	108	Muffins anglais au « thé » rooibos	177
Petits pains moelleux au potimarron ...	110	Soda bread irlandais	178
Petits pains aux pommes de terre et romarin	112	Couronne tressée à l'huile d'olive et au grand épeautre	181
Petits pains d'orge à l'agneau et aux herbes sauvages	115	Blinis russes au sarrasin	182
Fougasses, pains garnis & Cie		Blinis au son d'avoine	183
Fougasse traditionnelle de Provence	118	Naans indiens	184
Fougasse italienne	120	Petits pains chinois feuilletés	187
Focaccia au son d'avoine, citron et tomates confites	122	Pains pita libanais	188
Chinois au confit de poivron	125	Pao de quejo (sans gluten)	191
Fougassettes provençales	126	Petits pains buns à l'épeautre et au sésame	192
Briochettes au chèvre, miel et romarin	128	Bagels new-yorkais à l'avoine	195
Pain campagnard au maïs	130	Pains & gâteaux au levain	
Pain à effeuiller à la tapenade	133	Pain cocotte au levain, dit « le plus simple du monde »	198
Épis du berger	134	Pain d'épeautre au levain super simplifié	200
Baguette farcie au comté et chorizo	137	Pain au levain des débutants	202
Tresse aux pignons et basilic	138	Pain moulé super alvéolé	203
Marguerite rustique aux graines et au lard	141	Pain moulé de petit épeautre complet	206
Pizzas & Cie		Pain au levain à la MAP	209
Pizza reine aux 2 épeautres	144	Tourte d'Auvergne pur seigle	210
Pizza verte aux légumes printaniers	146	Pain au levain de caractère	213
Pâte à pizza légère au son d'avoine	149	Pain de mie au levain super moelleux	215
Pizza roulée aux figes, chèvre et romarin	151	Baguette « de compét' » sur pur levain	216
Pizza aux légumes rôtis et tomme de brebis	152	Petits pains aux olives	220
Pissaladière	155	Michette roulée au confit d'oignons, miso et jambon	223
Pizza « soleil » à la piperade	157	Pain des sportifs aux fruits secs	224
Pizzas « boules » aux saveurs d'Italie ..	158	Pain d'épice pur miel au levain	227
Pâte à pizza sans gluten	161	Moelleux express au citron et « levain perdu »	228
Calzone « tournesol » aux aubergines confites	163	Brioche pur beurre au levain	229
Flammeküche alsacienne	165	Panettone sur pur levain	230
Flammeküche aux poireaux et tofu fumé	167	Brioches & viennoiseries	
Pains du monde		Grosse brioche mousseline	234
Petites ciabattas italiennes	170	Brioche sans gluten	237
Petits pains polaires suédois	173	Brioche au tofu soyeux	238
Pain d'Outre-Rhin à la bière	174	Brioche à effeuiller au citron et à l'huile d'olive	241

Brioche « tourbillon » orange-spéculoos	242
Brioche au son d'avoine, orange et chocolat	245
Briochettes complètes	247
« Vien-noix » rustiques au bon lait de ferme	248
Petits pains au lait végétal	250
Petites tresses fourrées amande-abricot	253
Croissants briochés à l'épeautre	254
Petits pains aux raisins	258
Suissesses pâtisseries amande-myrtilles	261

Boulangerie sucrée d'ici et d'ailleurs

Gâche vendéenne à l'épeautre	264
Brioche provençale à la MAP	266
Pastis landais	268
Fougassettes provençales à la fleur d'oranger	269
Panettone à la MAP	270
Scones à l'orange et chocolat	272
Kouglof alsacien aux fruits séchés	274
Kringle estonien, version « vegan »	277

Macatias	281
Brioche US roulées à la cannelle	282
Monkey bread vegan	284

Desserts de fête

Brioche des rois à l'huile d'olive, épeautre et fleur d'oranger	288
Brioche « bouclettes » à la framboise	290
Couronne torsadée au <i>lemon-curd</i> et chocolat	293
Mouna de Pâques	296
Stollen de Noël	299
Babka coco-chocolat	300
Chinois à l'amande blanche et crème de marron	303
Baba au rhum	306

Annexes

Bonnes adresses	311
Index des recettes par auteur	313
Index des recettes par type de farine ..	315
Table des recettes express, sans gluten et sans pétrissage	318

SIGNIFICATION DES PICTOS



Sans gluten



Express
(pains prêts en
moins de 2 heures)



**Pains dits
« sans pétrissage »**
(technique de Jim Lahay)