LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 pains de campagne

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-pains-de-campagne**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'Art de la Boulangerie et de la Viennoiserie Française

1. Introduction : Le Pain comme Fondement de la Civilisation Française
2. Partie I : La Science du Pain et le Cadre Législatif
3. 1.1 La Trinité des Ingrédients : Farine, Eau, Sel
4. 1.2 La Fermentation : Le Cœur Vivant du Pain
5. 1.3 Le Décret de 1993 : La Renaissance du Pain de Tradition
6. Partie II : La Baguette, Icône Nationale et Mythes Historiques
7. 2.1 La Baguette : Chiffres et Standards
8. 2.2 Archéologie d'un Mythe : Les Origines Controversées
9. Partie III : Tour de France des Pains Régionaux - Une Géographie Gourmande
10. 3.1 Le Nord et l'Est : Terres de Caractère et de Céréales
11. 3.2 L'Ouest : L'Appel du Large et du Beurre
12. 3.3 Le Sud-Est : L'Empire de l'Huile d'Olive et du Blé Dur
13. 3.4 Le Sud-Ouest : Terroir de Formes Tourmentées
14. 3.5 Autres Trésors Régionaux
15. Partie IV : La Viennoiserie - Entre Boulangerie et Pâtisserie
16. 4.1 Le Croissant et le Pain au Chocolat : L'Héritage Autrichien Sublimé
17. 4.2 La Technique du Feuilletage
18. Partie V : Tour de France des Douceurs Régionales
19. 5.1 La Bretagne : Le Kouign-Amann de Douarnenez
20. 5.2 L'Alsace : Le Royaume du Kougelhopf
21. 5.3 Rhône-Alpes : Pralines Roses et Fleur d'Oranger
22. 5.4 La Provence : L'Huile Sacrée
23. 5.5 Le Nord : Le Gâteau Battu
24. 5.6 Autres Curiosités
25. Conclusion : Un Patrimoine Vivant et Protégé

Introduction

1. Les Outils Indispensables
2. Comprendre le Levain
3. Les Farines Anciennes : Le Goût et la Santé
4. Le Façonnage et l'Esthétique
5. L'Avenir du Pain

1 PAINS AU LEVAIN TRADITIONNEL

1. Pain de campagne au levain de seigle et noix
2. Pain de campagne aux graines de tournesol et lin
3. Pain de campagne à la farine de châtaigne
4. Pain de campagne aux olives vertes et romarin
5. Pain de campagne au son d'avoine et miel
6. Pain de campagne aux figues séchées et noisettes
7. Pain de campagne à la farine de sarrasin
8. Pain de campagne aux raisins secs et cannelle
9. Pain de campagne au sésame et pavot
10. Pain de campagne aux cranberries et orange
11. Pain de campagne à la bière blonde et coriandre
12. Pain de campagne aux herbes de Provence
13. Pain de campagne au fromage de chèvre et thym
14. Pain de campagne aux tomates séchées et basilic
15. Pain de campagne à l'ail des ours et pignons
16. Pain de campagne aux épices douces d'automne
17. Pain de campagne au miel de lavande
18. Pain de campagne aux graines germées
19. Pain de campagne à la farine de petit épeautre
20. Pain de campagne aux algues et fleur de sel

2 PAINS RUSTIQUES RÉGIONAUX

1. Pain de campagne normand au cidre et pommes
2. Pain de campagne breton au sarrasin et algues
3. Pain de campagne provençal aux olives noires
4. Pain de campagne auvergnat au fromage et noix
5. Pain de campagne alsacien aux graines de carvi
6. Pain de campagne corse aux châtaignes et myrte
7. Pain de campagne bourguignon au vin rouge
8. Pain de campagne périgourdin aux noix et miel
9. Pain de campagne savoyard au beaufort et cumin
10. Pain de campagne landais au piment d'Espelette
11. Pain de campagne ardéchois aux marrons glacés
12. Pain de campagne vosgien aux myrtilles
13. Pain de campagne charentais au cognac et raisins
14. Pain de campagne limousin aux châtaignes
15. Pain de campagne catalan aux anchois et olives
16. Pain de campagne lorrain aux mirabelles
17. Pain de campagne berrichon au crottin de chèvre
18. Pain de campagne jurassien au comté et cumin
19. Pain de campagne vendéen au sel de Guérande
20. Pain de campagne picard à la chicorée

3 PAINS AUX FARINES ANCIENNES

1. Pain de campagne à l'épeautre et graines de courge
2. Pain de campagne au kamut et miel d'acacia
3. Pain de campagne à l'engrain et huile d'olive
4. Pain de campagne au blé dur et herbes sauvages
5. Pain de campagne à l'orge mondé et levure de bière
6. Pain de campagne au millet et graines de fenouil
7. Pain de campagne à l'avoine et flocons d'avoine
8. Pain de campagne au quinoa et graines de chia
9. Pain de campagne à l'amarante et miel de tilleul
10. Pain de campagne au teff et raisins de Corinthe
11. Pain de campagne multi-céréales rustique
12. Pain de campagne à la farine de lupin
13. Pain de campagne au maïs ancien et piments doux
14. Pain de campagne à la farine de pois chiches
15. Pain de campagne au riz complet et sésame noir
16. Pain de campagne à la farine de lentilles vertes
17. Pain de campagne aux graines de pavot bleu
18. Pain de campagne à la farine de coco et cranberries
19. Pain de campagne au psyllium et graines mixtes
20. Pain de campagne sans gluten au sarrasin

4 PAINS FAÇONNÉS ET TRESSÉS

1. Couronne de campagne aux noix et raisins
2. Tresse campagnarde aux graines dorées
3. Pain de campagne en forme d'épi de blé
4. Boule de campagne fendue traditionnelle
5. Pain de campagne façonné en marguerite
6. Baguette de campagne aux céréales
7. Pain de campagne en forme de soleil
8. Couronne provençale aux olives et fines herbes
9. Pain de campagne tressé à trois brins
10. Boule de campagne à la croix profonde
11. Pain de campagne en forme de feuille
12. Couronne bretonne au sarrasin et algues
13. Pain de campagne façonné en champignon
14. Tresse de campagne aux fruits secs
15. Pain de campagne en forme d'escargot
16. Couronne normande aux pommes et cidre
17. Pain de campagne tressé aux graines
18. Boule de campagne à la scarification artistique
19. Pain de campagne en forme de gerbe
20. Couronne de campagne aux épices douces

5 PAINS INNOVANTS ET CRÉATIFS

1. Pain de campagne arc-en-ciel aux légumes
2. Pain de campagne marbré chocolat-vanille
3. Pain de campagne aux superaliments français
4. Pain de campagne fumé au bois de hêtre
5. Pain de campagne aux fleurs comestibles
6. Pain de campagne lacto-fermenté aux légumes
7. Pain de campagne aux protéines d'insectes
8. Pain de campagne aux probiotiques naturels
9. Pain de campagne enrichi aux vitamines
10. Pain de campagne aux extraits de plantes
11. Pain de campagne aux huiles essentielles
12. Pain de campagne détox aux graines germées
13. Pain de campagne énergétique aux fruits à coque
14. Pain de campagne anti-inflammatoire au curcuma
15. Pain de campagne aux baies de goji et açaï
16. Pain de campagne fermenté aux légumes lacto
17. Pain de campagne aux champignons sauvages
18. Pain de campagne aux pousses et micro-pousses
19. Pain de campagne de demain aux nouvelles farines
20. Pain de campagne du futur aux innovations

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une Structure Éditoriale Cohérente

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est organisée en quatre grandes catégories complémentaires qui, ensemble, offrent une cartographie complète de notre patrimoine culinaire :

Un Ouvrage Accessible à Tous

Malgré son caractère encyclopédique et l'exhaustivité de son approche, cette collection a été conçue pour être accessible et pratique :

Une Collection en Évolution

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est un projet vivant, conçu pour s'enrichir au fil du temps. De nouveaux volumes viendront compléter les premiers, explorant d'autres facettes de notre patrimoine culinaire. Nous invitons d'ailleurs nos lecteurs à contribuer à cette œuvre collective en partageant leurs recettes familiales, leurs découvertes régionales ou leurs réinterprétations créatives.

Car c'est bien là l'essence de ce projet : créer une œuvre collaborative qui, tout en s’inspirant et finalement préservant le passé, participe activement à la vitalité présente et future d’un patrimoine gastronomique élargi. Nous ne sommes pas simples archivistes d'une tradition figée, mais bien des créateurs, acteurs d'une transmission vivante et créative.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Introduction : Le Pain comme Fondement de la Civilisation Française

En France, le pain transcende sa fonction primaire de subsistance pour s'élever au rang de symbole culturel, politique et social absolu. Il ne s'agit pas simplement d'un mélange de farine et d'eau, mais d'une institution qui structure le repas, rythme la journée et définit l'identité nationale. Depuis les émeutes de subsistance de l'Ancien Régime jusqu'à la reconnaissance de la baguette au patrimoine immatériel de l'UNESCO en 2022, l'histoire de France s'écrit en filigrane de celle de sa boulangerie. Ce rapport se propose de dresser un panorama exhaustif de cet univers, en explorant non seulement les produits emblématiques qui garnissent les étals des 33 000 boulangeries de l'Hexagone, mais aussi les mécanismes invisibles — biochimiques, législatifs et historiques — qui sous-tendent leur existence.

Nous analyserons d'abord les fondements techniques de la panification française, encadrés par une législation unique au monde qui protège l'artisanat face à l'industrialisation. Nous déconstruirons ensuite le mythe de la baguette et ses multiples origines supposées, avant d'entreprendre un voyage minutieux à travers les régions pour découvrir des pains de caractère, nés de la géographie et de la nécessité. Enfin, nous plongerons dans l'univers de la viennoiserie, cette passerelle sucrée entre le fournil et la pâtisserie, où la maîtrise du feuilletage et la richesse des terroirs laitiers donnent naissance à des chefs-d'œuvre de gourmandise.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Partie I : La Science du Pain et le Cadre Législatif

La réputation mondiale de la boulangerie française repose sur une alchimie précise entre des ingrédients de choix et un savoir-faire codifié. Contrairement à une idée reçue, la simplicité apparente du pain cache une complexité technique redoutable.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.1 La Trinité des Ingrédients : Farine, Eau, Sel

La qualité finale du pain dépend intrinsèquement de la sélection rigoureuse de ses composants de base. Chaque ingrédient joue un rôle fonctionnel et organoleptique précis.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

1.2 La Fermentation : Le Cœur Vivant du Pain

C'est dans la fermentation que réside l'âme du pain français. Deux agents principaux sont à l'œuvre, définissant deux écoles de goût et de texture.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 pains de campagne » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-pains-de-campagne**.