LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Pains et Viennoiseries

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/pb-vio7**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Pains du Quotidien

1. baguette parisienne
2. pain de campagne
3. pain de mie
4. ficelle
5. pain complet
6. pain de seigle
7. pain bis aux 5 céréales
8. pain au sarrasin
9. pain à la poolish
10. pain à l'ancienne au levain mère
11. pain bio T80
12. pain blanc de tradition

Chapitre 2 — Les Pains Régionaux Français

1. pain alsacien Bauernbrot
2. pain breton à la baratte
3. pain catalan rond
4. pain auvergnat
5. pain de Beaucaire
6. fougasse provençale
7. pain corse à la châtaigne
8. tordu d'Auvergne
9. pougne basque
10. pain landais
11. pain niçois
12. méteil paysan
13. fougasse niçoise

Chapitre 3 — Les Pains Spéciaux et Garnis

1. pain aux noix du Périgord
2. pain aux olives noires de Nyons
3. pain aux figues sèches
4. pain aux raisins secs
5. pain à l'épeautre 100%
6. pain aux graines de tournesol
7. pain aux herbes de Provence
8. pain au cumin alsacien
9. pain au lard fumé
10. pain au fromage Comté
11. pain à l'ail confit
12. pain à la tomate concentrée
13. pain au safran et oranges confites

Chapitre 4 — Les Brioches Classiques

1. brioche parisienne à tête
2. brioche Nanterre en moule
3. brioche Mousseline en cylindre
4. brioche feuilletée
5. brioche tressée
6. brioche aux pralines roses de Saint-Genix
7. gâche vendéenne
8. fouace aveyronnaise
9. brioche aux fruits confits
10. brioche au sucre
11. brioche Boulonnaise
12. brioche bordelaise

Chapitre 5 — Les Viennoiseries Feuilletées

1. croissant au beurre AOP
2. pain au chocolat
3. pain aux raisins
4. chausson aux pommes
5. croissant aux amandes
6. croissant farci au chocolat
7. suisse aux pépites
8. escargot aux raisins
9. palmier feuilleté
10. cocotte feuilletée
11. turban aux fruits
12. pomme en chausson aux fraises
13. sacristain feuilleté

Chapitre 6 — Les Viennoiseries Régionales

1. kougelhopf alsacien
2. kouign-amann breton
3. pastis landais
4. tarte tropézienne
5. gibassié provençal
6. pogne de Romans
7. navette de Marseille
8. oreillette du Vaucluse
9. fritot dauphinois
10. mantala normande
11. brioche de Saint-Genix
12. chinois alsacien

Chapitre 7 — Les Pains de Fête et Sucrés

1. pain d'épices alsacien
2. pain d'épices de Dijon
3. pain de Gênes
4. brioche des rois provençale
5. galette des rois feuilletée
6. brioche de Pâques alsacienne
7. pain de Mulhouse
8. stollen alsacien adopté
9. panettone à la française
10. brioche au levain naturel
11. pain perdu doré
12. brioche en couronne
13. pompe à l'huile provençale

Chapitre 8 — Les Pains Modernes et au Levain Naturel

1. baguette de tradition française au levain
2. pain au levain mère naturel
3. pain à la poolish 12h
4. pain au levain liquide
5. pain de petit épeautre
6. pain d'engrain ancien
7. pain au sarrasin et levain
8. focaccia ligurienne adoptée
9. ciabatta italienne adoptée
10. pain au seigle danois adopté
11. pain naan adopté
12. pain pita adopté

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

LES HUIT FAMILLES DE PAINS ET VIENNOISERIES

Les pains aux ingrédients incorporés : noix du Périgord, olives noires de Nyons, figues sèches, raisins secs, épeautre, graines de tournesol, herbes de Provence, cumin, lardons, fromage. Adoptés par la nouvelle boulangerie française des années 1990-2010.

Les pains du quotidien (Chap I)

Pour la table de tous les jours : baguette, pain de campagne, pain de mie, pain complet, pain de seigle, ficelle. Ces pains se distinguent par leur farine (T55 pour la baguette, T80 pour le pain de campagne, T130 pour le seigle), leur méthode de levée (levure ou levain), leur cuisson (four à pierre ou électrique).

Les pains régionaux français (Chap II)

Les patrimoines régionaux que la modernisation industrielle menace d'effacement : Bauernbrot alsacien, pain breton à la baratte, méteil paysan, fougasse provençale, pain corse à la châtaigne, tordu d'Auvergne, pougne basque, pain landais.

Les pains spéciaux et garnis (Chap III)

Les brioches classiques (Chap IV)

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vio7-001. baguette parisienne

30 min de préparation · 3 h de levée · 25 min de cuisson · 4 baguettes

Ingrédients : 500 g de farine T65, 320 g d'eau tiède, 10 g de sel, 5 g de levure fraîche de boulanger, semoule pour saupoudrer.

Préparation : Mélanger farine et sel. Délayer levure dans l'eau tiède. Verser dans la farine, mélanger pour former une pâte hydratée. Pétrir 10 min jusqu'à pâte lisse et élastique. Couvrir, laisser pousser 1 h 30 (pousse jusqu'à doublement de volume). Diviser en 4 pâtons de 200 g. Façonner en baguettes longues de 50 cm. Disposer sur tissu fariné, laisser pousser 1 h. Préchauffer le four à 250 °C avec un plat d'eau au fond. Faire 5 grignes obliques au cutter. Saupoudrer de semoule. Enfourner. Pulvériser d'eau dans le four. Cuire 22-25 min jusqu'à coloration brun-doré et son creux à la tape sous la baguette.

Observations : La baguette parisienne est l'icône absolue du pain français — inventée à Paris dans les années 1830, codifiée par les boulangers parisiens du XIXe siècle. Calvel dans Le Goût du Pain (1990) en donne la technique canonique. La règle technique cardinale : la buée dans le four à l'enfournement est essentielle — sans elle, la croûte reste sèche et molle. Le rapport hydratation 64% (320 g d'eau pour 500 g de farine) est canonique pour la baguette traditionnelle ; les baguettes de tradition française vont jusqu'à 70-72%. Le grignage en obliques (5 grignes) est la signature visuelle parisienne. À ne pas confondre avec la baguette industrielle (sans goût, mie compacte). À déguster dans les 4 heures suivant la cuisson — au-delà, elle perd son croustillant. Conservation : congélation possible entière, à recuire 3 min au four avant dégustation.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vio7-002. pain de campagne

30 min de préparation · 4 h de levée · 35 min de cuisson · 1 pain de 800 g

Ingrédients : 400 g de farine T80, 100 g de farine de seigle T130, 350 g d'eau tiède, 10 g de sel, 100 g de levain naturel mature, semoule.

Préparation : Mélanger farines et sel. Ajouter levain délayé dans une partie de l'eau, puis le reste. Pétrir 12 min jusqu'à pâte lisse. Couvrir, laisser pousser 2 h (pousse à 1,5 fois). Façonner en boule. Disposer dans banneton fariné, laisser pousser 1 h 30 (pousse à 2 fois). Préchauffer le four à 230 °C avec plat d'eau. Renverser le pain sur plaque, faire 1 grigne en croix sur le dessus. Pulvériser, cuire 35-40 min.

Observations : Le pain de campagne est le grand classique français traditionnel — antérieur à la baguette parisienne. Calvel et Poilâne (Lionel Poilâne 1945-2002, le grand boulanger artisanal du XXe siècle parisien) ont remis ce pain au goût du jour. La règle technique : le mélange T80 (blé moyennement raffiné) + seigle T130 (rustique, parfumé) est canonique — pure T80, le pain manque de caractère ; pure seigle, il est trop dense. Le levain mère naturel donne le caractère, la conservation prolongée et la digestibilité — la levure industrielle ferait un pain plus rapide mais moins parfumé. La grigne en croix est la signature du pain de campagne français. À servir : avec fromages, pâtés, plateaux de charcuterie, soupes. Conservation 4-5 jours à température ambiante dans un linge — le pain au levain se garde mieux que le pain à la levure.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vio7-003. pain de mie

30 min de préparation · 2 h de levée · 35 min de cuisson · 1 pain de 1 kg

Ingrédients : 500 g de farine T55, 25 cl de lait entier tiède, 50 g de beurre fondu, 30 g de sucre, 10 g de sel, 8 g de levure fraîche, 1 œuf, beurre pour le moule.

Préparation : Délayer levure dans lait tiède. Mélanger farine, sel, sucre. Ajouter œuf, lait-levure, beurre fondu. Pétrir 10 min jusqu'à pâte lisse, légèrement collante. Couvrir, laisser pousser 1 h. Façonner en boudin de la taille du moule à pain. Beurrer le moule, déposer la pâte, couvrir. Laisser pousser 1 h. Préchauffer le four à 200 °C. Cuire 30-35 min jusqu'à dorure. Démouler aussitôt, refroidir sur grille.

Observations : Le pain de mie (« mie » du latin mica, miette — le pain riche en mie) est le pain bourgeois français pour le sandwich, le toast, le canapé. Codifié par Escoffier dans son Guide Culinaire (1903) sous le nom de « pain de mie à l'anglaise » (importation britannique francisée). La règle technique : la mie doit être tendre et serrée — d'où la richesse en lait, beurre, œuf qui le distingue du pain ordinaire. Le moule rectangulaire haut donne la forme pratique pour les tranches uniformes. À utiliser pour : toasts, sandwiches club, croque-monsieur, canapés cocktails, pain perdu (vio7-086). À ne pas servir frais (il est destiné à être tranché et toasté ; tranché frais, il s'effrite). Conservation 5 jours filmé hermétiquement.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vio7-004. ficelle

30 min de préparation · 3 h de levée · 18 min de cuisson · 6 ficelles

Ingrédients : Mêmes ingrédients que la baguette (vio7-001) divisée en 6 portions de 130 g.

Préparation : Procéder comme la baguette parisienne (vio7-001). Diviser la pâte en 6 pâtons de 130 g. Façonner en ficelles fines de 50 cm. Pousse 45 min. 3 grignes obliques. Cuire 18 min à 250 °C avec buée.

Observations : La ficelle est la version mince de la baguette — pour les petits déjeuners, les apéritifs, les sandwiches courts. Apparue à Paris au XX^{e} siècle. La règle technique : la cuisson doit être plus courte que la baguette (18 min vs 25 min) — sa minceur la cuit plus vite ; au-delà, elle dessèche. La ficelle a plus de croûte par rapport au volume de mie que la baguette — d'où son croustillant supérieur. À servir : avec apéritif (tranches fines), en sandwich express, en panini chaud. La ficelle se mange dans les 3 heures (refroidie, elle est sèche). Variantes : ficelle picarde (au gruyère et jambon, gratinée), ficelle aux graines (pavot, sésame). Conservation impossible — produit minute.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Pains et Viennoiseries » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vio7**.