LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

🚫 RÉSERVÉ (doublon de vi07 « 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-vi50**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Pains de Tradition

1. la baguette de tradition française
2. le pain de campagne au levain
3. le pain de seigle classique
4. le pain complet au son de blé
5. le pain de mie moelleux
6. le pain polka à la croûte feuilletée
7. la miche de meule à l'ancienne
8. le pain fendu du boulanger
9. le pain de campagne à la farine d'épeautre
10. le pain de seigle aux noix
11. le pain au levain de huit heures
12. la couronne de pain rustique
13. le pain bis au son et à la mélasse

Chapitre 2 — Les Pains Régionaux

1. le pain brié normand
2. la couronne bordelaise
3. la fougasse provençale aux olives
4. la fouace du Rouergue
5. le cramique du Nord aux raisins
6. le pain de Beaucaire à deux mies
7. la tabatière alsacienne
8. le pain de Lodève au petit lait
9. la miche auvergnate de seigle
10. le pain de maïs des Pyrénées
11. le bretzel d'Alsace au sel
12. l'épi de blé parisien

Chapitre 3 — Les Pains Enrichis et au Lait

1. le pain au lait du dimanche
2. le pain viennois au beurre
3. le pain aux noix et au miel
4. le pain aux olives noires
5. le pain aux herbes de Provence
6. le pain aux graines (pavot, sésame, lin)
7. le pain à la farine de châtaigne
8. le pain au roquefort et aux noix
9. le pain aux fruits secs et au miel
10. le pain à l'ail et aux fines herbes
11. le pain au cumin alsacien
12. le pain fantaisie aux graines de sésame

Chapitre 4 — Les Brioches

1. la brioche à tête parisienne
2. la brioche mousseline
3. la brioche Nanterre
4. la brioche vendéenne tressée
5. la gâche vendéenne à la crème fraîche
6. le kugelhopf alsacien
7. la brioche de Saint-Genix aux pralines roses
8. la brioche feuilletée au beurre
9. la brioche bordelaise aux fruits confits
10. la brioche au fromage blanc
11. le pain de Gênes
12. la tresse alsacienne au sucre
13. le pain perdu à la brioche

Chapitre 5 — Les Viennoiseries Feuilletées

1. le croissant au beurre
2. le pain au chocolat
3. le pain aux raisins
4. le chausson aux pommes
5. le palmier au sucre
6. le sacristain feuilleté
7. la galette feuilletée au beurre
8. le croissant aux amandes
9. l'allumette glacée au sucre
10. le pithiviers à la frangipane
11. le chausson aux abricots
12. la tarte fine feuilletée aux pommes

Chapitre 6 — Les Viennoiseries Levées et Pains Sucrés

1. la chouquette au sucre perlé
2. le petit pain suisse à la crème
3. l'escargot à la cannelle et aux raisins
4. le bostock aux amandes
5. le kouign-amann breton
6. les petits pains au lait façon viennoise
7. le stollen alsacien de l'Avent
8. la navette provençale à la fleur d'oranger
9. les gimblettes de Mende
10. les bredele alsaciens à l'anis
11. le cramique du Nord aux perles de sucre
12. le pain d'épice de Dijon au miel

Chapitre 7 — Les Pains de Fête et Pains Rituels

1. la galette des Rois feuilletée à la frangipane
2. la couronne des Rois briochée provençale
3. la pompe à l'huile provençale de Noël
4. le mannele alsacien de la Saint-Nicolas
5. les navettes de la Chandeleur de Marseille
6. le pain de Pâques brioché à l'œuf
7. la fouace de Pâques du Rouergue
8. le gâteau des Rois de Bordeaux
9. la tarte aux pralines roses de Saint-Genix
10. la mouna des pieds-noirs de Pâques
11. le pain bénit à la fête du village
12. la tresse de la Pentecôte alsacienne
13. le pain de la Sainte-Cécile des boulangers

Chapitre 8 — Les Tartines, Canapés et Dérivés du Pain (vi50-088 à vi50-100)

1. la tartine beurrée du petit déjeuner français
2. le pain perdu classique à la cannelle
3. les croûtons à l'ail et au persil
4. les canapés au foie gras et pain de mie grillé
5. les canapés aux anchois et au beurre
6. le toast au camembert chaud
7. les croûtons pour potage
8. la tartine au roquefort et aux noix
9. les canapés au saumon fumé et au fromage frais
10. le toast aux rillettes du Mans
11. la croûte gratinée pour soupe à l'oignon
12. le pain surprise au jambon et fromage
13. la bruschetta à la française à l'ail et aux tomates

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

vi50-001. la baguette de tradition française

30 min de préparation · 24 h de pointage au froid · 25 min de cuisson · 2 baguettes

Ingrédients : 500 g de farine de blé type 65 (ou type 55), 350 g d’eau à 20 degrés, 10 g de sel fin, 5 g de levure fraîche de boulanger (ou 2 g de levure sèche active).

Préparation : Mélanger la farine et l’eau, laisser reposer vingt minutes (autolyse). Incorporer le sel et la levure. Pétrir dix minutes jusqu’à pâte souple et élastique. Couvrir et laisser reposer une heure à température ambiante. Rabattre la pâte, placer au réfrigérateur douze à vingt-quatre heures. Sortir la pâte, laisser tempérer trente minutes. Diviser en deux pâtons, façonner en baguettes longues. Laisser pousser quarante minutes sous linge. Préchauffer le four à 240 degrés avec une lèchefrite au fond. Scarifier les baguettes de trois coups de lame obliques. Enfourner en versant un verre d’eau dans la lèchefrite pour créer de la vapeur. Cuire vingt-cinq minutes, les baguettes dorées et sonnant creux.

Observations : La baguette de tradition française — appelée « baguette de tradition » par opposition à la baguette ordinaire améliorée aux additifs — est protégée par le décret du 13 septembre 1993, dit « décret pain ». Elle ne peut contenir que farine, eau, sel et levure, sans additifs ni améliorants. Parmentier, dans son Parfait Boulanger (1778), avait déjà plaidé pour la qualité de la farine et la précision du pétrissage. L’écueil principal est le manque de vapeur en début de cuisson : sans vapeur, la croûte se forme trop tôt et empêche le pain de se développer. L’accord classique est le beurre demi-sel breton, le jambon de Paris, ou simplement la dégustation à nu — la meilleure façon de juger un boulanger.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi50-002. le pain de campagne au levain

45 min de préparation · 16 h de fermentation · 40 min de cuisson · 1 miche

Ingrédients : 400 g de farine de blé type 65, 100 g de farine de seigle type 130, 350 g d'eau à 22 degrés, 100 g de levain liquide actif (50 % farine, 50 % eau), 10 g de sel fin.

Préparation : Mélanger les farines et 320 g d'eau, laisser en autolyse une heure. Incorporer le levain, puis le sel dilué dans le reste d'eau. Pétrir ou bassiner jusqu'à pâte lisse et extensible. Trois séries de rabats espacées de trente minutes. Fermentation à température ambiante quatre heures, puis au réfrigérateur douze heures. Le lendemain, sortir la pâte, bouler délicatement, placer dans un banneton fariné. Laisser pousser deux heures à température ambiante. Préchauffer le four à 250 degrés avec une cocotte en fonte. Renverser le pain dans la cocotte chaude, scarifier, cuire vingt minutes couvert puis vingt minutes découvert.

Observations : Le pain de campagne au levain naturel est la forme la plus ancienne du pain français, antérieure à la levure de brasserie importée aux XVII^e et XVIII^e siècles. Parmentier, dans son Parfait Boulanger (1778), consacre plusieurs chapitres au levain naturel et à sa culture, qu'il considère comme le fondement du bon pain. Le levain apporte une acidité légère, une mie alvéolée et une conservation de quatre à cinq jours — supérieure à celle du pain à la levure. L'accord classique est le fromage à pâte persillée, le saucisson sec, ou le beurre salé de Bretagne. L'écueil est un levain trop jeune ou trop acide : un levain actif, nourri la veille, avec une odeur yaourt-alcool est le signe d'un levain au pic de sa forme.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi50-003. le pain de seigle classique

30 min de préparation · 3 h de fermentation · 35 min de cuisson · 1 pain

Ingrédients : 300 g de farine de seigle type 130, 200 g de farine de blé type 65, 320 g d'eau à 22 degrés, 80 g de levain de seigle (ou 8 g de levure fraîche), 10 g de sel, 1 cuillerée à soupe de miel.

Préparation : Mélanger les farines, l'eau, le levain ou la levure et le miel. Pétrir cinq minutes — la pâte reste collante, c'est normal. Incorporer le sel. Fermentation deux heures à température ambiante. Façonner en boule ou en bâtard. Déposer dans un moule à pain beurré ou un banneton. Laisser pousser une heure. Préchauffer le four à 220 degrés. Enfourner avec vapeur, cuire trente-cinq minutes. Laisser refroidir deux heures sur grille avant de couper.

Observations : Le pain de seigle est documenté dans la littérature gastronomique française depuis le Moyen Âge, époque où le seigle était la céréale des classes populaires dans les régions froides (Auvergne, Bretagne, Alsace). Escoffier, dans son Guide Culinaire, recommande le pain de seigle en accord avec les huîtres et les fruits de mer, jugement qui est resté classique. Parmentier avait étudié le seigle dans ses travaux sur les céréales. La farine de seigle, pauvre en gluten, donne une pâte collante qui ne se pétrit pas comme un pain de blé : cinq minutes suffisent. L'écueil est la coupe trop précoce, qui donne une mie collante — le pain de seigle doit refroidir deux heures minimum avant d'être tranché.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi50-004. le pain complet au son de blé

25 min de préparation · 2 h 30 de fermentation · 30 min de cuisson · 1 pain

Ingrédients : 400 g de farine complète type 110, 100 g de farine de blé type 65, 320 g d'eau à 22 degrés, 8 g de levure fraîche, 10 g de sel, 20 g de son de blé, 1 cuillerée à soupe d'huile neutre.

Préparation : Mélanger les farines, le son, l'eau, la levure et l'huile. Pétrir huit minutes. Incorporer le sel. Laisser reposer deux heures à température ambiante, avec un rabat à mi-fermentation. Façonner en pain long ou en boule. Déposer sur plaque farinée. Laisser pousser trente minutes. Scarifier. Cuire à 220 degrés avec vapeur trente minutes.

Observations : Le pain complet, riche en fibres et en minéraux, a été défendu en France par les hygiénistes du XIXe siècle comme Sylvester Graham et ses émules français. Le Larousse Gastronomique (Montagné, 1938) distingue clairement le pain bis (farine mi-complète), le pain complet (farine type 110) et le pain intégral (farine type 150). Parmentier avait étudié la valeur nutritive du son dans ses travaux sur la boulangerie. L'accord classique est le fromage de chèvre frais, le miel de montagne, ou les charcuteries de caractère comme le saucisson d'Auvergne. L'écueil est l'excès de son, qui alourdit la pâte et donne un pain dense : vingt grammes de son ajouté est le maximum pour maintenir une mie aérée.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi50-005. la faluche du Nord

20 min de préparation · 1 h 30 de fermentation · 12 min de cuisson · 4 faluches

Ingrédients : 500 g de farine de blé type 55, 280 g d'eau tiède, 15 g de levure fraîche, 10 g de sel, 20 g de beurre mou, un peu de farine pour le voile.

Préparation : Délayer la levure dans l'eau tiède. Mélanger la farine et le sel, incorporer l'eau levurée et le beurre, et pétrir dix minutes jusqu'à une pâte souple et lisse. Laisser pousser une heure sous un linge. Dégazer, diviser en quatre pâtons, les bouler puis les aplatir en disques épais de deux centimètres. Déposer sur plaque farinée, saupoudrer généreusement de farine — le voile de farine, qui reste blanc à la cuisson, est la signature de la faluche. Laisser pousser trente minutes. Cuire à 220 degrés douze minutes seulement : la faluche doit rester pâle et moelleuse, sans croûte colorée. Laisser tiédir sous un linge pour garder le moelleux.

Observations : La faluche est le petit pain mou et fariné des corons du Nord et de Picardie, attesté dans les boulangeries de la région minière dès le XIXe siècle. Sa mie tendre et sa croûte blanche, à peine cuite, en font le support des garnitures généreuses — beurre et cassonade, maroilles fondu, ou jambon d'Arras. L'écueil est la surcuisson : une faluche dorée n'est plus une faluche, elle perd le moelleux qui fait toute sa raison d'être. On la fend et on la garnit encore tiède, à la mode étudiante de Lille.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « RÉSERVÉ (doublon de vi07 « Pains et Viennoiseries ») » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi50**.