

[LA CUISINE DE MANUELLA]

DES SANDWICHES AVEC DU PAIN AU LEVAIN

FAIT À LA MAIN, LE PAIN AU LEVAIN EST BEAUCOUP PLUS DIGESTE QU'UN PAIN PRÉPARÉ À LA LEVURE DE BIÈRE. LÉGER ET DÉLICIEUX, IL MET EN VALEUR TOUTES LES GARNITURES.

TEXTE MANUELLA MAGNIN PHOTOS CORINNE SPORRER



MANUELLA MAGNIN
découvreuse
de saveurs

Pour 1 kg de pain



LE LEVAIN

- 100 g de farine bio type intégral ou seigle intégral
- 40 g de farine bise
- 120 g d'eau + 40 g

Cette opération doit se dérouler au moins 4 jours (96 heures) avant la préparation du pain... Dans un petit plat en verre, verser 50 g de farine puis 60 g d'eau. Mélanger avec le bout des doigts. **Couvrir** d'un film alimentaire. Laisser reposer 48 heures à une température de 22 à 24°. Ajouter 50 g de farine type intégral et 60 g d'eau. Mélanger et filmer en laissant passer un peu d'air. Laisser poser 48 heures. 4 heures 30 avant d'intégrer le levain à la pâte, **prélever** 20 g de levain et y ajouter 40 g de farine bise et 40 g d'eau à 25°. Laisser poser à une température de 24°.

LA PÂTE



- 700 g de farine complète
- 4,5 dl d'eau
- 15 g de sel marin moulu fin

Préparer la pâte le 4e jour. Verser l'eau dans un grand récipient en verre et saler. Ajouter la farine et mélanger sans pétrir. Filmer et laisser poser 6 heures. **Étaler** la pâte à la main sur 2 cm d'épaisseur. Peser 10 g de levain et le placer au milieu. Ajouter un peu d'eau et répartir le levain sur toute la surface de la pâte. Replier des pans de pâte vers l'intérieur et **pétrir** doucement du bout des doigts pour intégrer le levain. Mettre la pâte dans un récipient assez grand pour qu'elle puisse doubler de volume. Filmer. 4 heures après, étaler la pâte à la main sur 2 cm d'épaisseur. La **balancer** du bout des doigts pour l'affiner. La replier pour former des poches d'air (soufflage). Filmer et laisser poser 8-10 heures. Répéter l'opération de soufflage. Mettre en forme le pain dans une panier tapissée de lin et farinée. Préchauffer le four à 230° avec un récipient d'eau. **Entailler** le pain, l'enfourner. A 20 minutes, baisser à 200° et ôter l'eau, à 35 minutes, contrôler le pain. Laisser 5-10 minutes pour la croûte en laissant la porte semi ouverte. Sortir le pain.



Le végétarien



- 4 tranches de pain au levain
- levain
- 4 fromages Gala
- 4 c.s. de crème acidulée
- 4 c.s. de persil haché
- 2 c.s. de ciboulette ciselée
- 1 c.s. de bon paprika
- pousses de brocoli (ou autres)
- sel, poivre

Mélanger 2 fromages Gala, 2 c.s. de crème acidulée et les herbes. **Mixer** les autres Gala, la crème restante et le paprika. Assaisonner les deux masses. Couper chaque tranche de pain en quatre. Tartiner alternativement de crème aux herbes et de crème au paprika. **Recouvrir** de pousses de brocoli et déguster.

POUR 4 PERSONNES

L'ASTUCE DE MANUELLA

Apprendre à faire son pain Pour maîtriser la fabrication du délicieux et très digeste pain au levain, rien de mieux qu'un cours! C'est à la cure du petit village de Pomy, proche d'Yverdon, que je me suis rendue en mars dernier pour suivre l'enseignement de Marc Haller. Boulanger-pâtissier depuis 1982, il a expérimenté les méthodes de fabrication classique à la levure. Son chemin de vie l'a conduit à revenir à la méthode traditionnelle à la main et au levain naturel. Marc Haller transmet régulièrement son savoir et sa philosophie du pain. Pour de plus amples informations sur les dates de cours, consulter son site www.lespainsdemonchemin.ch



Le fermier au magret fumé



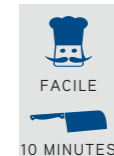
- 8 tranches de pain au levain
- 200 g de magret de canard fumé
- 12 tomates confites à l'huile
- 16 fines tranches de pecorino à la truffe (ou nature)
- beurre
- quelques feuilles de salade

Disposer le magret sur 4 tranches de pain au levain beurrées. **Arranger** les tomates, le fromage et la salade au-dessus. Recouvrir de 4 tranches de pain et déguster.

470 CALORIES/PERS.

POUR 4 PERSONNES

Le campagnard au Stilton et à la confiture de poires



- 4 tranches de pain au levain grillé
- 200 g de Stilton (ou autre fromage bleu)
- 4 c.s. de confiture de poire

Couper les tranches de pain en deux. Les tartiner de fromage. Couvrir d'une cuillère de confiture de poire. **Déguster** avec des cerneaux de noix.

330 CALORIES/PERS.

POUR 4 PERSONNES