



Produit du mois : Le pain

Il a fallu du travail et de la sueur pour semer le blé.
Dieu pour le faire pousser.
Puis le vent et l'eau ont fait tourner le moulin du meunier.
Enfin, le feu a fait cuire le pain du boulanger.

Le pain garde un peu de la force sacrée des quatre éléments qui l'ont façonné.

Terre, eau, air et feu.



Quand on parle de "boulangerie" en France, on parle d'une entreprise qui fabrique et vend son pain sur un même lieu, sans utiliser de procédés de congélation.

"Pain maison" : Sachez que ce qualificatif ne peut être utilisé que si le pain est pétri, façonné et cuit, donc fabriqué là-même où il est vendu.

"Pain à l'ancienne" : Il s'agit d'un mode de fabrication fidèle à des usages anciens répertoriés par la profession.

"Pain bio" : Il s'agit d'un pain dont 95 % des ingrédients au moins sont issus de l'agriculture biologique.

"Pain de tradition française" : Il s'agit d'un pain sans additifs ni surgélation...

"Pain de campagne" : Il s'agit d'un pain qui a été fait à base de farine de blé mélangée ou non avec de la farine de seigle selon un procédé qui évite le blanchiment de la pâte, développe une saveur acidulée et prolonge sa fraîcheur grâce à un pétrissage, une fermentation et un mode de cuisson particuliers.

"Pain de seigle" : Il s'agit d'un mélange de farine de seigle avec au plus 35 % de farine de blé.

"Pain complet" ou de "Pain intégral" : Il s'agit d'un pain préparé avec une farine de blé dite complète ou intégrale : soit par mouture complète du grain de blé propre, soit après regroupement de l'intégralité des produits de mouture.

Tous ces pains existent dans la version "tradition française" sans additifs ni surgélation à aucun moment de leur fabrication

La levure et levain : La levure est un champignon microscopique, Saccharomyces cerevisiae. Un gramme de levure fraîche se compose de 9 à 10 milliards de cellules.

Fraîche et pressée, elle ressemble à de la pâte à modeler.

Son action peut être lente ou rapide selon les types. Sa nourriture préférée, les sucres. Prisonnière de la pâte, privée d'air, elle consomme ceux que contient la farine : glucose, puis amidon.

La réaction produit du gaz carbonique et d'autres composés qui donnent son arôme au pain.

Les conditions de conservation sont très importantes pour l'efficacité de la levure : à très faible ou très forte température, elle perd son pouvoir de fermentation.

Le levain à l'ancienne : D'après le décret du 13 septembre 1993, le levain est une pâte composée de farines de blé et de seigle, seules ou mélangées.

On y ajoute de l'eau potable et du sel avant de laisser agir la fermentation naturelle.

Elle se fait à partir des levures sauvages et des bactéries présentes dans les matières premières utilisées ou dans l'air ambiant du fournil.

Cette micro-flore est constituée de bactéries lactiques et de levures. Elles favorisent la fermentation acide de la pâte.

Le levain-chef : Avant de faire son pain, le boulanger qui veut faire du pain au levain doit commencer par faire son levain, il prélève un morceau de pâte dans son pétrin.

Il s'agit en général d'un mélange de farines de blé et de seigle, il peut l'additionner de miel.

C'est le levain-chef qu'il laisse fermenter une douzaine d'heures.

Il fait ensuite un rafraîchi : c'est-à-dire qu'il ajoute de l'eau et de la farine à ce levain-chef.

C'est ce qui permet le développement des ferments. Au cours de cette opération, le levain prend de l'acidité et de la force.

Le boulanger laisse encore fermenter entre 12 et 15 heures. Il obtient alors un levain tout point avec lequel il peut ensemer sa pâte pour faire du pain au levain.

Le pain au levain : Son goût et son parfum sont caractéristiques. La pousse de la pâte est moins forte et plus lente que celle de la pâte ou l'on emploie de la levure.

Le pain au levain se conserve mieux qu'un pain classique : il rassit moins vite.

Sa mie est plus dense, irrégulière et plus élastique, sa croûte plus épaisse. Elle éborote moins bien les saucés.

La fabrication du pain au levain est très contraignante. Elle demande au boulanger beaucoup d'attention, de temps et de soins.

Aussi ce pain coûte-t-il plus cher que le pain courant. Le pain azyme est fait de fine fleur de farine et d'eau. Sans levure ni levain, il ne fermente pas.

La fermentation étant le symbole de l'impureté et du péché originel, le pain azyme est le pain des anges ou le pain de la communion.

La Pâque juive, Pesah, commémore la fuite d'Egypte et le retour du peuple d'Israël à la vie nomade du désert. Une vie qui l'obligeait à manger le pain sans levain.

Classification française des farines : Différents types de farine peuvent être utilisés pour la fabrication du pain.

Ces farines sont classées selon leur teneur en son et en minéraux.

Type 45	Fleur de farine	pâtisseries
Type 55	Farine blanche	pain de campagne
Type 65	Farine blanche sans additif	pain de campagne
Type 80	Farine blée ou semi-complète	pain bis ou semi-complet
Type 110	Farine complète	pain complet
Type 150	Farine intégrale	pain intégral

La teneur en gluten : Le gluten a un rôle très important dans le processus de fabrication du pain. Il est présent dans de nombreuses céréales mais dans des quantités variables et de différentes qualités.

La farine de blé tendre (froment) dite "blanche" est riche en gluten de bonne qualité pour la panification, contrairement aux farines de blé complètes, aux farines de maïs, de seigle, de sarrasin et autres.

Aussi il est fortement conseillé d'utiliser au moins la moitié de farine blanche coupée avec une autre farine.

Personnellement, j'utilise comme base une farine bis de type 80 issue de l'agriculture biologique et moulue artisanalement à la meule de pierre. Et ceci dans les proportions suivantes : trois quarts de farine bis et le dernier quart de farine complète ou issue d'autres céréales.

Les farines issues de l'agriculture biologique : Plus une farine est complète, plus elle contient du son et c'est dans le son que l'on retrouve les résidus de pesticides, d'herbicides et autres. L'utilisation de farines issues de l'agriculture biologique est donc très fortement conseillée.

Ces farines ont également l'avantage de ne contenir aucun additif tels que l'acide ascorbique, l'acide citrique, des conservateurs ...

Astuces du mois



On peut remplacer l'eau traditionnel par du cidre, de la bière, du jus de pomme, du jus de raisin.

Préparer la pâte la veille elle en sera que meilleure !

N'hésiter à innover tant dans la forme que les ingrédients.

En rajoutant de l'huile d'olive vous aurez une pâte à pizza.

Recette du mois : Pain au seigle et pain à la châtaigne servis au C'YUSHA



Ingrédients :
- 550 g farine t 65
- 550 g farine de châtaigne
- 20 g de levure du boulanger
- 650 g d'eau
- 25 g de sel fin

Préparation :

Délayez la levure dans l'eau puis mettre à pétrir durant 5 minutes à vitesse moyenne. Ajouter le sel et pétrir encore 5 minutes.

Laisser reposer la pâte 20 minutes, puis l'aplatir, la diviser en part égal, la façonner et la faire pousser sous un linge humide environ 1h à 1h30.

Préchauffez le four à 280°C et placer sous la grille de votre four, le lèche-frite.

Cinq minutes avant la cuisson du pain, descendre le lèche-frite et verser un ou deux bols d'eau dans pour dégager de la vapeur.

Avec un couteau, faire des entailles profondes et en biais sur le dessus des pâtons.

Enfourner les pâtons dans le four humide et l'éteindre. Laisser les patons ainsi pendant 15 minutes et rallumer le four à 200 °.

Cuire encore 10 minutes.

Le pain est cuit s'il sonne creux, lorsque vous tapez du doigt sur le dessous.

Evenement : Du 21 Mars au 21 Juin 2010, soyez des nôtres pour le printemps du Michelin

Inscrit à l'Intérieur du guide, un pass privilège, vous donne droit à des réductions pour 2 personnes, utilisation illimitée avec tous les restaurants participants pendant la durée de l'opération.

Nouvelle carte : disponible à partir du 3 mars 2010

Carpaccio de Saint Jacques et gelée de beurre noisette sur un poireau fumé au bois de réglisse, l'huile végétale du bassin d'Arcachon, mouillette liquide au foie gras – **18 €**

Foie gras de canard du Sud-ouest rôti, pâte de kumquat, gressin au jambon de canard parfumé au poivre de Pondichéry – **18 €**

Le jambon "Cochon noir de Bigorre" affiné 24 mois, pain de campagne, beurre de Jean-Yves Bordier – **15 €**



Bar de ligne dorée au beurre de carotte, grosse raviole aux écrevisses/galanga – **24 €**

Côte de veau de lait de "Mr Aimé" au sautoir, jus perlé à la moultarde violette maison, pomme fondante à l'osso bucco – **25 €**



Fromages Frais et Affinés servis avec du beurre de Jean Yves Bordier – **8 €**

Banane fressinette rôtie au Rhum, crème brûlée au muscovado , spoom thé Matcha/yuzu – **8 €**

T.O.C (Trouble obsessionnel cacoté) – 9 €

(Biscuit au chocolat de Tanzanie 75 %, fudge coulant au chocolat blanc, crème glacée au Nutella)

Le Menu C'Yusha à 33 €

Mise en bouche



Bocal printanier au foie gras et légumes croquants, parfumé au romarin du Jardin



La pièce de rumstèck "Blonde d'auvergne de Mr Aimé", jus au poivre de Java, pommes de terre moelleuse à l'aillet

Ou

L'envie du jour



Douceur insolite



Les fromages Frais et Affinés

Ou

Blanc manger au toulon rafraîchi à l'izarra sur une dacquoise au girottine, sorbet chocolat/piment d'Espelette

La pause déjeuner à 19 € (Entrée, plat et dessert du jour)

Menu servi uniquement du mardi au vendredi le midi, sauf jours férié

Sélection du Sommelier : 1 verre de vin + 1 café classique...6 €

Découverte : Pour un week-end en amoureux ou en famille le Château de Saint-Loup



Au cœur du Pays de l'Albret, patrie d'Henri IV, venez-vous ressourcer dans le cadre chaleureux du Château de Saint-Loup, situé sur une route de crête.

Arnaud et Béatrice de MENTQUE vous ouvrent les portes de cette ancienne demeure surplombant le paysage vallonné de l'Albret, sous l'aile protectrice de la chapelle du Château. Vous pourrez profiter de la piscine conçue au cœur du parc, qui sera pour vous un havre de paix.

C'est également un lieu idéal pour fêter des événements familiaux et organiser des séminaires. Wifi dans toutes les pièces.

Localisation

Arnaud et Béatrice de MENTQUE
Château de Saint-Loup en Albret - 47600 MONTAGNAC-SUR-AUVIGNON
Tél. 05 53 65 27 17 et 06 64 80 75 33
Latitude: 44,1732168 et Longitude: 0,4366207
Site internet : www.stloupsalbert.com

Les infos à venir

La nouvelle collection de Printemps de plantes aromatiques d'Hugues Le Cleux

Bien à vous,
Pierrick Cailbert