



PAINS SAUVAGES



Voici une recette de pain sauvage que vous pourrez réaliser... en pleine nature ! Nous vous proposons ici une version avec du lamier blanc (*Lamium album* L.) et de l'alliaire (*Alliaria petiolata* (M.Bieb.)) mais, comme vous le verrez, les possibilités sont variées.

Ingrédients

Pour une quantité de pâte permettant de réaliser 2 pains

- 500 g farine de blé blanche bio
- 10 g levure de boulanger fraîche
- 9 g de sel
- 350 mL d'eau
- Un peu d'huile d'olive (pour la gourmandise).

Garniture pour le pain au lamier blanc

- Du lamier blanc (feuilles et fleurs)
- Des noix (quantité suffisante pour obtenir une poignée de noix concassées).

Garniture pour le pain à l'alliaire

- De l'alliaire (jeunes feuilles et jeunes fruits)
- Des amandes (quantité suffisante pour obtenir une poignée d'amandes concassées).

Matériel

- Grand récipient pour mélanger
- Corne à pâtisserie
- Poêle ou grande casserole
- Torchon
- Couteau
- Planche à découper
- Plaque de cuisson.



Préparation

Phase 1 : Préparation de la pâte

Étape 1

- Diluer la levure avec un peu d'eau.
- À ce stade, vous pouvez ajouter 1 à 2 pincées de sucre afin d'activer la levure. Cela aidera à ce que le pain lève plus rapidement.

Étape 2

- Ajouter le sel et mélanger avec la farine.

Étape 3

- Incorporer la levure diluée.

Attention à ne pas mettre la levure en contact direct du sel (ce qui aurait pour effet de détruire la levure).

Étape 4

- Ajouter le reste d'eau ainsi que l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- La pâte obtenue est au départ très collante. C'est normal. Cela permettra au final d'obtenir un pain bien moelleux.
- C'est le moment de mettre les mains à la pâte !

Étape 5 : Pétrir la pâte.

- Pétrir la pâte 5 bonnes minutes jusqu'à ce qu'un réseau se soit formé et qu'elle ait une bonne élasticité tout en étant bien lisse.
Si vous avez une corne, cela permettra d'enlever facilement ce qui colle (petit truc : pensez à toujours garder une main sèche pour pouvoir vous en servir facilement).

Notez que la recette fonctionne également sans cette étape de pétrissage. Dans ce cas, c'est le temps de fermentation qui sera important pour conférer le côté aéré au pain.

- Une fois que la pâte est bien lisse, c'est le moment de la « bouler », c'est-à-dire d'en faire une boule (pas besoin qu'elle soit parfaite !). Notez qu'à ce stade, on voit bien le réseau qui s'est créé dans la pâte : la préparation « se tient ».

Étape 6 : Couvrir et laisser reposer.

- Couvrir le bol pour éviter que trop d'air n'entre (et ainsi qu'une croûte se forme) et que des insectes curieux ne se prennent dans la pâte.
- Laisser reposer environ 1h : l'objectif est que la pâte double de volume.
Cette durée sera à ajuster en fonction de la température ambiante : plus il fera chaud, plus cela accélérera le processus et réduira donc le temps de levée nécessaire. Inversement, plus il fera froid, plus long sera le temps de levée.
- Vérifier régulièrement pour suivre l'évolution de la pâte.

Récapitulatif des conseils pour bien faire lever votre pâte :

- Pétrir lentement en étirant.
- Lorsque la pâte est bien élastique, faire une boule.
- Laisser reposer, couvert, pendant 1h minimum.
- Incorporer les ingrédients à la pâte et laisser reposer 15 mn.

Étape 7

- Lorsque le pain a doublé de volume, fariner le plan de travail et y poser la pâte.
- Diviser le pâton en 2 : un pour chaque pain.



Phase 2 : Préparation des garnitures

> POUR LE PAIN LAMIER BLANC ET NOIX

Étape 8 : Préparation du lamier blanc.

- Ciseler finement le lamier blanc.
- Pour une touche sympa, laisser une bonne vingtaine de feuilles entières... cela donnera un goût prononcé très agréable lorsque l'on tombera dessus.

Étape 9 : Préparation des noix.

- Casser les noix.
Pour cela, les placer ouverture face ouverture dans votre main, et vous aider de votre deuxième main (qui vient enserrer la première main et exercer une pression permettant la rupture de la coque).
- Concasser les noix de manière à obtenir des morceaux qui restent tout de même assez gros.

> POUR LE PAIN ALLIAIRE ET AMANDES

Étape 8 : Préparation de l'alliaire.

- Ciseler l'alliaire et laisser quelques feuilles entières.

Étape 9 : Préparation des amandes.

- Concasser grossièrement les amandes.

Phase 3 : Fin de la préparation de la pâte, mise en forme et cuisson

Pour rappel, vous disposez de 2 boules de pâte (cf étape 7) :

- Une boule pour le mélange lamier blanc/noix
- Une boule pour le mélange alliaire/amandes.

Pour chaque boule, procéder des étapes 10 à 14.

Étape 10 : Ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive sur la pâte.

Étape 11 : Ajouter les mélanges de garniture sur la pâte.

Étape 12 : Incorporer la garniture à la pâte.

- Pour cela, étirer la pâte et la refermer de manière à envelopper les ingrédients ajoutés jusqu'à obtention d'une boule qui contienne plantes ciselées et graines oléagineuses réparties de manière relativement homogène.
Procéder avec précaution et éviter de malaxer trop vigoureusement la préparation ce qui détruirait le réseau qui s'est structuré grâce au processus de fermentation au cours de la levée.
- Saupoudrer de farine la boule obtenue.

Étape 13 : Mise en forme et dernière levée.

- Aplatir la pâte pour avoir une galette d'une épaisseur d'1/2 cm.
- Badigeonner d'huile d'olive le fond de votre poêle de façon homogène.
- Placer la galette dans la poêle et la laisser à nouveau monter durant 15 mn, à froid.
Si vous avez déjà une galette en attente dans la poêle, vous pouvez placer l'autre galette au soleil bien enveloppée dans un torchon (préalablement saupoudré de farine pour éviter que la pâte n'y accroche).



Étape 14 : Cuisson.

- Commencer à froid (pour ne pas tuer les levures et que la préparation puisse continuer à lever) à feu le plus doux possible au début puis monter sur feu moyen (et bien sûr, baisser si vous voyez de la fumée).
Cuire la galette environ 7 minutes de chaque côté. Au moment de retourner la galette, procéder délicatement pour ne pas perdre le travail de la levée.
- À la fin, parfaire la cuisson de la galette en faisant cuire la tranche. Pour cela, placer une partie de la tranche au contact de la poêle environ 30 secondes, puis faire tourner etc. jusqu'à ce que l'ensemble de la tranche soit bien cuit et croustillant.

Variantes

Pour la garniture, vous pouvez varier les plantes sauvages utilisées ainsi que les noix et graines oléagineuses associées.

Et maintenant, dégustez ces galettes sauvages seules ou agrémentées de tartinades, pestos... dans tous les cas, c'est un véritable régal !

