Recettes de pains



« Ils prirent les pétrins sous leurs manteaux avant de s'enfuir d'Égypte »… Les histoires bibliques ont le goût du lait, du miel et du pain. Raconter en pétrissant, manger en écoutant, recueillir les miettes à la fin d'un repas, voilà une bonne entrée en matière pour parler de la sortie d'Égypte, ou encore de la multiplication des pains, à moins que ce ne soit d'Élie et de la veuve de Sarepta…

Pour le pain sans levain, encore appelé pain azyme, il vous faut :

– 250 grammes de farine,
– quatre bonnes pincées de sel et
– 12 centilitres d'eau chaude.

Commencez par laver les mains à tous les petits pétrisseurs !

Prévoir plusieurs tas de farine selon le nombre d'enfants.
Mélangez en premier lieu la farine et le sel sur le plan de travail, ou dans un saladier, solution qui évite les projections de farine.
Ajoutez ensuite l'eau tiède petit à petit. Il est préférable que ce soit un adulte qui verse l'eau doucement pendant que l'enfant continue de pétrir. Ceci jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du saladier et ne colle plus trop aux mains.

Proposer aux enfants de former des boules de la taille d'une noix. Les aplatir ensuite en forme de disque assez fin, d'environ dix centimètres de diamètre, les piquer à l'aide d'une fourchette, selon un dessin en ligne ou dans tous les sens.

Les déposer ensuite sur une plaque saupoudrée de farine et les faire cuire environ dix minutes dans un four préchauffé à 200 °C jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés.



Pour un pain plus doux, levé, lorsqu'on a assez de temps (compter 3 heures de préparatifs et dégustation 4h30 en tout) :

Prévoir selon le nombre d'enfants : pour dix enfants, prendre 500 grammes de farine et la mélanger dans un saladier avec une cuillère à café de sel. Dissoudre 30 grammes de levure boulangère dans 7 centilitres de lait en y ajoutant une cuillère à café de miel. Laisser gonfler ce petit levain pendant une dizaine de minutes.
Versez ensuite dans le puits formé au centre de la farine les 23 centilitres restants de lait tiède, le petit levain et une cuillère à soupe de miel.
Ajouter des morceaux de beurre, environ 50 grammes. Pétrir environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple et brillante et qu'elle ne colle plus aux doigts. La couvrir d'un linge et la laisser reposer dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle double de volume. Pour cela il faut compter une heure environ.
Ensuite il faut l'écraser pour qu'elle retrouve son volume initial et la pétrir à nouveau quelques instants.
Puis former des petits pains ronds, les déposer sur une plaque farinée, les lisser avec un peu de lait à l'aide d'un pinceau, les couvrir d'un linge et les laisser reposer à nouveau une heure dans un lieu tiède.
Préchauffer le four à 190 °C et les cuire environ 30 minutes.