



FICHE TECHNIQUE

AVENTURE ET VIE DANS LA NATURE

TOUTES BRANCHES

FAIRE DU PAIN

LE PAIN DU TRAPPEUR
PAIN RAPIDE
PAIN TRADITIONNEL
FAIRE CUIRE LE PAIN
LES FOURS

Au sommaire ...

Le pain du trappeur

Préparation de la pâte

Pour une personne :

- un quart de farine
- une petite cuillerée à café de sel
- une cuillerée à café de levure chimique ou mieux de levain
- une cuillerée à soupe d'huile
- cinq cuillerées à soupe d'eau

Sur un linge propre ou sur une dalle de pierre bien lavée, faites un cratère de farine, mettez-y du sel, une noix de levure fraîche de boulanger délayée dans un peu d'eau. Pétrissez, en ajoutant l'eau nécessaire, et travaillez bien la pâte en saupoudrant d'un peu de farine si elle vous colle trop aux doigts. Lors que la pâte est devenue souple et homogène, laissez-la reposer enveloppée dans un linge, si possible dans un endroit chaud. L'idéal, pour obtenir un pain bien levé, est de laisser fermenter la pâte une nuit entière (4h minimum ...).



Pain rapide

Lorsqu'on est pressé, on met 20 ou 25 g de levure pour 1 kg de farine, et on laisse lever seulement une heure avant de cuire. Cette heure sera coupée, au bout d'une demi heure, d'une séance de travail destinée à resserrer la pâte et à la façonner. On obtiendra ainsi un pain aussi nourrissant, mais moins digeste parce que peu levé, et moins bon car il aura un peu goût de levure.

Pain traditionnel

1) Pour 1 kg de farine, faire fondre dans un quart d'eau tiède :

- 15 g de levure de boulanger (se trouve en boulangerie)
- 15 g de sel.

2) Ménager une « fontaine » au centre de la farine, y verser l'eau, puis mélanger progressivement. Il est d'usage de se laver les mains pour procéder à cette opération, que l'on fait suivre d'un vigoureux pétrissage. A défaut d'un récipient large, on est tout à fait à l'aise en réalisant cette phase de travail sur son ciré d'uniforme.

3) Laisser lever la boule de pâte ainsi obtenue pendant deux heures dans une gamelle à couvercle et dans un endroit tiède (près du feu). En RED, on peut faire lever une demi livre de pâte dans chaque poche de pantalon. Elle ne gonflera pas autant que dans une gamelle et c'est heureux, car on ne pourrait plus la sortir ! A l'air libre, il se forme une croûte en surface qui empêche la pâte de lever.

4) Façonner ensuite cette pâte levée dans la forme où l'on désire la faire cuire. Laisser de nouveau lever pendant deux heures.

5) Enfourner à four très chaud, après avoir tracé quelques losanges avec une lame de couteau mouillée sur la partie supérieure des pains.

Si l'on veut aider la pâte à gonfler normalement durant la cuisson, placer dans le four un petit récipient plein d'eau (la vapeur fournie empêchera que la surface ne sèche trop vite, formant trop tôt une croûte qui empêcherait l'expansion du pain.

Faire cuire le pain

❖ *Sous forme de boule*

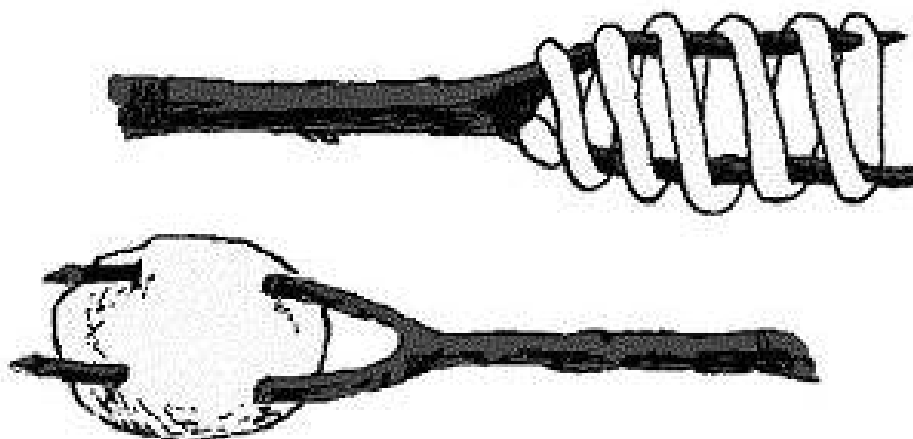
Soit une boule sphérique, qui va d'ailleurs s'aplatir, que tu enfournes en four déjà très chaud, ou que tu disposes sur une pierre plate en face d'un réflecteur, ou que tu déposes sur des braises avant de recouvrir d'autres braises. Tu peux envelopper la boule dans de larges feuilles (bardane) mais ce n'est pas indispensable. A défaut de four, peut aussi cuire le pain dans une gamelle



FICHE TECHNIQUE

❖ *Comme un rôti ...*

Tu peux présenter ton pain au feu comme un rôti, embroché sur une fourche de bois, ou enroulé en serpentín. Dans ce cas, ton pain va lever très peu.



Ecorcer un bâton de la grosseur d'un manche de pioche, faites-le chauffer et enroulez autour de lui des lanières de pâtes de deux à trois doigts de large et d'un doigt d'épaisseur. Incisez légèrement ces rubans de place en place. Piquez le bâton en biais au-dessus des braises ou posez-le sur des fourches, et tourner de temps à autre pour obtenir une cuisson régulière.

❖ *En petites crêpes*

Soit en petites crêpes. Procédé rapide. Résultat délicieux. Il te faut un lit de braises bien rouges, bien plat et pas de flammes.

Avec les mains farinées, prends de petites boules de pâte de la grosseur d'une petite noix, aplatis entre tes paumes de manière à faire des rondelles très fines ou des pétales de rose. Poser sur les braises incandescentes, tourner, retourner, c'est cuit, croustillant, savoureux.

⇒ Si l'on emploie ces deux derniers procédés, le pain sera beaucoup moins levé qu'au four.



Extrait de la Fiche Technique « Feux de cuisine et tables à feu »

Les fours

La réalisation d'un four doit tenir compte des principes suivants :

- La chaleur circule le plus possible le long des parois du four.
- Les aliments ne sont jamais en contact avec ces parois.
- Le four est hermétique pour ne pas laisser pénétrer la fumée qui s'évacue par une cheminée.

Four gamelle de Guilwell

Faire un bon feu de braise.

Ecarter les braises, poser le pain dans son plat sur la terre chaude, retourner dessus une gamelle plus importante et recouvrir de braises.

Seule l'expérience garantit la cuisson, il n'est pas possible de la surveiller.



Four bidon



Faire un feu enterré.

Installer un bidon possédant un couvercle hermétique sur le feu.

Entourer et calfeutrer le bidon de pierres et de glaise si possible.

Four de Sam le trappeur

Il permet de cuire un plat placé entre deux plaques avec un feu sur le dessus et un autre en dessous.

Attention ; ce système est rapide mais peu efficace car la perte de chaleur est importante.

