



**Marie-Laure Fréchet**

Photographies de  
**Valérie Lhomme**

Stylisme de  
**Bérengère Abraham**

**ENCYCLOPÉDIE DU**

**PAIN**

**MAISON**

Flammarion



ENCYCLOPÉDIE DU  
**PAIN**  
MAISON

Textes : Marie-Laure Fréchet  
Photos : Valérie Lhomme  
Stylisme : Bérengère Abraham  
Dessins : Alice Licata  
Création graphique et mise en pages : Delphine Delastre  
Fabrication : Christelle Lemonnier et Louisa Morard  
Photogravure : IGS

©Flammarion, Paris, 2019  
N° d'édition : L.01EPMN000655.N001  
ISBN : 978-2-0815-0515-5  
Dépôt légal : octobre 2019  
Tous droits réservés  
[www.editions.flammarion.com](http://www.editions.flammarion.com)

Marie-Laure Fréchet  
Photographies de Valérie Lhomme  
Stylisme de Bérengère Abraham

ENCYCLOPÉDIE DU  
**PAIN**  
MAISON

Flammarion



## Pourquoi faire son pain ? 9

### LE CAHIER PRATIQUE

- Le pain d'hier et d'aujourd'hui 15
- Pain et nutrition 21
- Tel grain, tel pain : des céréales à la farine 27
- Faire lever 41
- L'eau 51
- Le sel 55
- Le sucre 59
- Les matières grasses, œuf et lait 63
- Tout ce qu'on peut mettre dans le pain 69
- De la croûte à la mie 75
- Les pains de France 81
- Les pains du monde 91
- Tartines & cie 95
- Les mots du pain 99
- Les expressions autour du pain 103

### LES TECHNIQUES

- S'organiser 111
- Le matériel 113
- La maîtrise du temps 119
- La mesure des ingrédients 123
- La fermentation 127
- Pétrir 143
- Les étapes de la fermentation 153
- Le lamage 171
- Les finitions 175
- Cuire 181
- Couper et servir le pain 189
- Conserver le pain 195
- Utiliser les restes de pain 199

### LES RECETTES

- LES GRANDS CLASSIQUES
- Tourte de meule – Roland Feuillas 206
- Pain aux graines 208
- Tourte de seigle 211
- Pain au grand épeautre 212
- Pain de ménage en cocotte et sans pétrie 214
- Pain moulé à l'engrain 216
- Baguette 219
- Ciabattas 221
- Pain de mie 222
- Pain au maïs 224
- Pain aux noix 227
- Pain intégral – Julien Burlat 230

#### PAINS DE FRANCE

Faluche - Alex Croquet **234**

Pain brié **236**

Fougasse **238**

Préfou **240**

Bretzels **243**

Taloas **244**

Socca **247**

Pain de campagne – Sarah Bertin **250**

#### PAINS DE TABLE SALÉS

Pain à l'huile d'olive et à l'origan – Juan Arbelaez **254**

Petites baguettes noires au sésame **256**

Pain à la pomme de terre et au romarin **258**

Petits pains au potimarron et graines de courge **260**

Petits pains feuilletés **263**

Ficelles à la mimolette **265**

Pain du brasseur **266**

Galets aux algues et au sarrasin **269**

Épis au sésame **270**

Pains burger **272**

Pains vapeur à la ciboule et au sésame **275**

Pain au riz et au sarrasin – Chambelland **278**

#### PAINS SUCRÉS DU PETIT DÉJEUNER ET DU GOÛTER

Pain de seigle au miel, à la figue et à la noisette – Olivier Vandromme **282**

Pain au cacao **284**

Pain de coco **286**

Pain roulé au thé matcha **289**

Pains roulés au pavot **291**

Pain à la pistache et aux fruits secs **292**

Baguettes viennoises aux pépites de chocolat **294**

Benoîtons raisins secs-cannelle **296**

Pain noisettes & chocolat **299**

Pain muesli **300**

Pain d'épices **302**

Petites baguettes chocolat beurre salé – Mamiche **306**

#### PAINS DU MONDE

Khachapuri – Magda Gegenava **310**

Gua baos **313**

Pain azyne **315**

Arepas **316**

Soda bread **319**

Shokupan **321**

Pitas **323**

Chapatis **325**

Knäckebröd **326**

Vollkornbrot **328**

Focaccia **330**

Bagels **333**

Pain polaire **334**

Petits pains à la semoule **336**

Tortillas **339**

Obi non **340**

Abolos **342**

Tafarnout – Dada Zahra **346**

AVEC DU PAIN

Sandwich au pain – Apollonia Poilâne **350**

Croque-monsieur **352**

San Francisco clam chowder **354**

Pain surprise **357**

Pain hérisson au fromage fondant **359**

Sandwich club **360**

Welsh **363**

Fondue savoyarde **365**

Pans bagnats **366**

Lobster rolls **368**

Pan con tomate **370**

Egg boats **373**

Banh mi rolls **375**

Sópa coàda – Laura Zavan **378**

AVEC DE LA PÂTE À PAIN

Flamiche à la tomme et au yaourt fermier – Florent Ladeyn **382**

Pizza margherita **384**

Flammekueche **387**

Pissaladière **389**

Gressins **391**

Cabillaud en croûte de pain, jus vert, noisettes – Julien Duboué **394**

LES RESTES DU PAIN

Tarte aux miettes de pain – Sonia Ezgulian **398**

Soupe à l'oignon et croûtons gratinés **401**

Panzanella **403**

Lingot auvergnat **405**

Kvass, boisson au pain **406**

Meat loaf **408**

Mfourar, couscous de pain **411**

Frites de pain **412**

Bière au pain – Cocomiette **416**

DESSERTS AUTOUR DU PAIN

Mie Chou – François Daubinet **422**

Kouign-amann **425**

Glace au pain grillé **427**

Pain perdu gourmand **429**

Charlotte aux pommes à l'ancienne **430**

Pudding **433**

Soupe au lait et au pain **434**

Bread & butter pudding **436**

Tartine de pain à la cire, rayon de miel émulsionné,  
pollen frais – Jessica Préalpato **440**



# Pourquoi faire son pain ?

---

« Parce que Mme Bertrand a pris la levure, de la farine, de l'eau, et qu'elle a fait du pain, non pas pour le vendre, mais pour le manger. »

Jean Giono – *Les Vraies Richesses*

Faire du pain est un geste ancestral. Aliment du quotidien par excellence, symbolique à bien des égards, le pain a été malmené par la modernité qui en a fait un produit technologique, voire industriel. Au point qu'il est devenu suspect ; en ligne de mire le fameux gluten, ce réseau extraordinaire et méconnu qui le charpente.

Le pain n'aspire pourtant qu'à être le reflet du vivant, à l'image de la prodigalité des céréales qui en sont la base et de la formidable énergie de la fermentation qui les métamorphose.

Faire du pain, c'est mettre la main à la pâte pour retrouver la saveur et la qualité d'un produit que seuls façonnent encore les artisans animés par l'amour de leur métier. Vous avez peut-être la chance d'en compter un dans votre quartier. Disons-le franchement, vous pourrez difficilement égaler son savoir-faire bâti sur des années d'expérience. Mais il ne s'agit pas de rivaliser ; faire du pain n'est pas un tour de force. Ce que l'on vous propose plutôt à travers ce livre, c'est de faire *votre* pain. Un pain de ménage, comme on disait autrefois. Comme on fait à la maison un gâteau ou la cuisine. Pour se faire plaisir et faire plaisir à ceux qui nous entourent. Un pain d'« amateur » dans le sens étymologique du terme : « celui qui aime ».

## **FAIRE SON PAIN**

« Comment peut-on faire du pain de campagne à la ville ? » s'amuse Roland Feuillas, au pied de son moulin à Cucugnan, un petit village des Corbières. Au-delà de la boutade, ce boulanger, qui a fait du pain un chemin de vie plus qu'un métier, nous enseigne que le pain n'est pas qu'une affaire de recettes. Des recettes, nous vous en proposons bien sûr dans ce livre et vous aurez sans doute envie de réaliser ces pains « classiques » qui ont fait la réputation de la boulangerie française, ou ces autres pains que l'on retrouve à travers le monde. Elles vous aideront à maîtriser progressivement les gestes et techniques indispensables. Vous expérimenterez aussi la grande leçon du pain. La boulangerie est une école d'humilité. À chaque fournée, le boulanger mesure devant le four

son travail soumis aux aléas de la nature : la qualité d'une farine, la météo et, bien évidemment, l'activité des levures et bactéries qui ensemencent la pâte. « La cuisine, c'est de l'instinct, la pâtisserie de la précision et la boulangerie de la sensibilité », rappelle Alex Croquet, boulanger lillois passionné par la fermentation au levain. Vous aussi, au fil du temps, vous apprendrez à faire avec vos gestes, votre expérience et votre ressenti un pain qui vous plaît et non qui ressemble à quelques standards imposés. À vous détacher (un peu) de la balance, de la montre ou du thermomètre pour vous en remettre à votre clairvoyance et peut-être même innover. Car il n'y a pas une bonne façon de faire des pains, mais des façons de faire du bon pain.

### **FAIRE DU BON PAIN**

« Le pain est généreux », écrivait Lionel Poilâne, dans son *Guide de l'amateur du pain*, irrité par la « codification » dans laquelle, estimait-il voilà déjà trente ans, on l'enferme souvent. Ce boulanger parisien, initiateur dans les années 1980 d'un retour au pain rustique et artisanal, réfutait les diktats d'une pseudo-tradition et de règles d'or en matière de boulangerie. Pour reconnaître un bon pain, il invitait simplement à le respirer...

Un bon pain est fait avec de bons ingrédients. Et en particulier une bonne farine. Bio (c'est un minimum), moulue de façon à préserver ses qualités nutritionnelles et sans « améliorants » d'aucune sorte. La fermentation sur levain apporte en plus une grande palette de saveurs au pain, une meilleure digestibilité et une plus longue conservation. C'est la méthode que nous vous recommandons. Vous découvrirez qu'elle n'est pas plus compliquée que la fermentation sur levure, bien au contraire.

Sachez aussi que les recettes de ce livre ont été réalisées à la maison, dans une cuisine amateur et avec un four ménager. N'accusez donc pas ce dernier (même si un bon four est précieux) si vos premiers essais ne sont pas convaincants. Un pain qui vous semble raté mais dont vous avez soigneusement choisi les ingrédients et auquel vous avez appliqué les principes d'une bonne panification sera toujours meilleur que le pain de bien des commerces.

### **PARTAGER SON PAIN**

Un bon pain, ça se partage. À table bien sûr, que ce soit pour accompagner un plat très simple ou autour d'un festin. Mais aussi avec toute une communauté de boulangers amateurs ou même professionnels. Les réseaux sociaux sont un bon moyen de se créer un réseau de « co-

pains » passionnés pour échanger recettes et tours de main. Le goût du bon pain, ça se transmet. Non seulement vous sensibiliserez sûrement votre entourage aux vertus d'un pain fait dans les règles de l'art, mais vous sèmerez aussi très probablement l'envie d'appriivoiser un levain. À moins que ce ne soit lui qui vous apprivoise...

**« AVIS AUX BONNES MÉNAGÈRES... »**

Antoine Augustin Parmentier est connu pour être le promoteur de la pomme de terre. On sait moins que ce pharmacien, agronome et nutritionniste, s'est beaucoup intéressé au pain. On lui doit une vingtaine d'ouvrages et articles sur les céréales, la farine et la fabrication du pain. En 1777, il publie un *Avis aux bonnes ménagères des villes et des campagnes*. Alors que l'usage de la levure commence tout juste à percer en France, il recommande déjà aux maîtresses de maison de continuer à faire du pain au levain, « extrêmement nourrissant et d'une digestion infiniment plus avantageuse pour la santé », souligne-t-il. Il leur donne également des conseils pour utiliser une bonne farine, rafraîchir leur levain et bien pétrir la pâte. Trois siècles plus tard, on peut toujours suivre ses conseils quasiment à la lettre.

# Faire lever

---

En langage savant, on parle de sérendipité. En d'autres termes une découverte scientifique fortuite, alors qu'on cherchait tout autre chose. C'est ainsi qu'est née la plus belle invention culinaire du monde : le pain. Pendant des millénaires, les hommes se sont nourris d'une bouillie de céréales, puis d'une sorte de crêpe cuite sur une pierre chaude. Or, on raconte qu'un jour, vers la fin du Néolithique, sur les bords du Nil, une femme pétrit une de ces galettes, et, accaparée par d'autres tâches, l'oublia au fond d'une jarre. À son retour, sans doute aidée par le climat chaud et humide, la galette avait pris de jolies rondeurs. Cuite, elle se révéla savoureuse et digeste. Si l'histoire est invérifiable, la technique s'est répandue. Mille ans plus tard, les Grecs l'améliorent en utilisant du moût de raisin, tandis que les Gaulois ajoutent l'écume de leur bière à leur pain pour le rendre plus léger. Autant de recettes empiriques, basées sur un phénomène naturel : la fermentation.

Il faudra attendre le xvii<sup>e</sup> siècle pour y voir plus clair. Un drapier hollandais, Antoni Van Leeuwenhoek, met au point une lentille polie pour compter les fils de ses draps. Pris au jeu, il se met à analyser l'infiniment petit et observe des micro-organismes qu'il appelle « *levende Dierkens* » (petits animaux vivants). En fait, il ne s'agit pas de petites bêtes, mais entre autres, de champignons unicellulaires, les levures. Le Hollandais a raison sur un point : ce sont des organismes vivants. Et comme tout être vivant, ces levures respirent et se nourrissent. Leur aliment : les glucides, contenus notamment dans les céréales. En les dégradant, les levures dégagent, entre autres, du gaz carbonique (elles produisent aussi de l'alcool). Ce qui a pour effet de souffler le milieu où elles évoluent. Dans un liquide, ça bulle. Dans une pâte, ça gonfle. Application pratique : la brasserie et la boulangerie. Sauf qu'à l'état naturel, ces levures sont sauvages et la fermentation spontanée. Il faut donc compter sur l'expérience, les conditions atmosphériques et la qualité de la farine pour obtenir un résultat plus ou moins régulier. C'est le petit miracle du levain. Les ménagères, puis les boulangers, quand faire du pain est devenu un métier, ont appris à recueillir une partie de leur pâte pétrie et

levée la veille, pour transmettre de l'énergie et de la vie à une nouvelle pâte, où les levures trouveront un nouveau milieu nourricier pour se multiplier. Tout l'art du boulanger consiste à comprendre l'humeur de son levain et lui apporter les meilleures conditions pour qu'il exprime tout son potentiel. Car outre des levures sauvages, le levain abrite une importante flore bactérienne qui déclenche des fermentations lactiques et acétiques et apporte au pain saveurs et qualités nutritionnelles.

Sauf que l'homme ne se satisfait jamais de ce qu'il ne maîtrise pas. En particulier la nature. Les progrès de la science aidant, on a cherché à domestiquer ces levures.

L'utilisation de levure provenant de brasserie, en ajout au levain, date au moins du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle. À partir de 1770, des mélanges de levures de brasserie pressées sont vendus aux boulangers afin de simplifier la panification. Mais c'est encore empirique. Pour maîtriser la fermentation (et la production), brasseurs et distillateurs lillois appellent Louis Pasteur à la rescousse. En 1857, le chimiste identifie le rôle des bactéries et celui des levures. Il montre notamment que chaque fermentation est due à un micro-organisme particulier. On isolera par la suite *Saccharomyces cerevisiae* (littéralement « champignon de la bière qui utilise du sucre »), ou levure de bière. C'est à partir de certaines souches de ces levures de bière qu'a été mise au point la levure de boulangerie. Instable, celle-ci, pour être mieux conservée, sera pressée selon un procédé autrichien pour en extraire un maximum d'eau. C'est d'ailleurs un Austro-Hongrois qui implante la première levurerie en France en 1871. On parle alors de méthode viennoise en boulangerie (ou sur levure), par opposition à la méthode française, au levain. L'industrie levurière se développe ensuite en France, notamment avec l'entreprise Lesaffre, créée en 1873 près de Lille, et aujourd'hui leader mondial.

Dans nos cuisines, on connaît bien le petit cube de levure. C'est surtout toute une industrie qui s'est développée, sélectionnant sans relâche les souches de levure selon leur vitalité ou leurs arômes, pour la brasserie, la viticulture, dans l'agroalimentaire comme exhausteur de goût et, surtout, pour la boulangerie. Avec plus de levure, on va plus vite : on fait même des baguettes chaudes en 2 h... Résultat : peu d'artisans fabriquent encore du pain au levain. C'est sans compter sur l'extraordinaire intérêt nutritionnel du levain et sur sa grande richesse biologique. Chaque levain est en effet unique. En 1992, 164 nations ont signé la Convention sur la diversité biologique, qui rappelle que « la conservation de la

diversité biologique est une préoccupation commune à l'humanité ». Très peu d'efforts ont jusqu'à présent porté sur les micro-organismes et le monde du vivant infiniment petit. Perpétuer la fabrication du pain au levain contribue à le préserver.

### **LA FERMENTATION : LA VIE SANS AIR**

Le mot fermentation vient du latin *fervōr* qui signifie « bouillonnement, effervescence ». « Œuvre de vie sans air », pour Louis Pasteur, est un processus de décomposition de substances organiques en anaérobie par des micro-organismes au cours duquel est produit de l'éthanol (fermentation alcoolique) et/ou du lactate, ou acide lactique (fermentation lactique) à partir de composés carbonés comme le glucose, par exemple. Parmi ces micro-organismes, on compte entre autres les bactéries lactiques, les bactéries acétiques, les levures, les moisissures...

La fermentation est utilisée depuis des milliers d'années, de manière empirique jusqu'au <sup>XIX</sup><sup>e</sup> siècle. Elle peut être spontanée ou dirigée. Elle a plusieurs intérêts dans l'alimentation. Elle permet tout d'abord de conserver les aliments et de les protéger des germes pathogènes. Elle les rend plus digestes. Enfin, elle induit des propriétés organoleptiques : elle joue sur la couleur, la texture et les arômes des aliments.

### **LE LEVAIN**

Le levain est constitué d'un mélange de farine et d'eau fermenté et régulièrement nourri par ajout de farine et d'eau jusqu'à l'obtention du levain-chef, point de départ de la panification. Le levain-chef peut être constitué d'un reste de pâte de la fournée précédente ou démarrer de zéro. Avant de l'utiliser dans la pétririe, il est rafraîchi ; on obtient alors le levain tout point (voir « Les techniques » p. 131). Il est alors au maximum de son activité fermentaire.

Milieu vivant constitué d'une grande variété de micro-organismes, le levain contient principalement des bactéries lactiques et des levures naturellement présentes dans l'air, la farine et dans ce que l'on appelle la *house microbiota* (l'environnement du boulanger et du fournil). Dans 100 g de farine, on mesure ainsi 1 million de levures et 10 millions de bactéries.

Ces micro-organismes vivent en symbiose. S'ils sont en compétition pour se nourrir, ils exercent aussi ensemble une bioprotection contre la flore pathogène et la flore d'altération en sécrétant de l'alcool (levures)

et de l'acide acétique (bactéries), ce qui fait baisser le pH du levain. De leur action naît une fermentation dite « spontanée » : c'est-à-dire qu'elle ne nécessite pas d'ensemencement (comme la levure de boulangerie, par exemple).

Levures et bactéries lactiques produisent aussi des composés aromatiques (alcools, aldéhydes, diacétyl, acétoïne et esters).

### **Les levures**

Les levures sont des mycètes (ou champignons) unicellulaires. Ce sont des eucaryotes, c'est-à-dire que leurs chromosomes sont concentrés dans un noyau. En présence d'air, elles respirent et se multiplient par bourgeonnements. Elles se nourrissent des glucides contenus dans les céréales et plus précisément du glucose et du fructose. En les dégradant, les levures dégagent du gaz carbonique, ce qui a pour effet de faire lever la pâte. En l'absence d'air, elles transforment les sucres en alcool.

Dans le levain, ces levures sont dites « sauvages », car elles sont naturellement présentes dans ce milieu. Plus d'une quinzaine d'espèces de levures ont été identifiées dans les levains de blé et de seigle.

### **Les bactéries**

Les bactéries sont des eucaryotes, des organismes unicellulaires constitués d'un unique chromosome circulaire diffusé dans le cytoplasme. Elles se reproduisent par division. Dans le levain, ce sont les bactéries lactiques qui ont un rôle fermentaire. À partir de la dégradation des sucres, elles produisent du lactate, de l'acétate et de l'éthanol, qui jouent un rôle dans la conservation, le goût et la texture du pain. Elles produisent aussi du CO<sub>2</sub>.

Environ une cinquantaine d'espèces de bactéries lactiques ont été répertoriées parmi celles qui vivent dans les levains.



# Ciabattas

## Pour 2 petites ciabattas

**Préparation :** 30 min

**Repos :** 1 nuit + 30 min  
+ 2 h 30 + 1 à 2 h

**Cuisson :** 20 à 30 min

### Ingrédients

#### *Pour la poolish*

100 g de farine T65 à T80

100 g d'eau

1 g de levure

de boulangerie fraîche

#### *Pour le pétrissage*

300 g de farine T65 à T80

200 g d'eau

1 g de levure fraîche

de boulangerie

60 g de levain rafraîchi

9 g de sel

15 g d'huile d'olive

Un peu de semoule

de blé fine

La veille, dans une petite terrine, préparez la poolish\* : délayez 1 g de levure dans 100 g d'eau tiédie. Ajoutez 100 g de farine, mélangez. Couvrez d'un film alimentaire ou d'un torchon. Laissez reposer à température ambiante toute la nuit (10 h).

Le lendemain matin, mettez dans le bol du robot pétrisseur la poolish, le levain liquide, 1 g de levure, 200 g d'eau et 300 g de farine. Mélangez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 20 à 30 min à température ambiante (autolyse\*).

Pétrissez 3 min à vitesse 1. Ajoutez le sel dissous dans 1 cuillerée à soupe d'eau, puis pétrissez 3 à 5 min à vitesse 2 en ajoutant progressivement l'huile, jusqu'à obtenir une pâte souple, élastique et brillante.

Couvrez hermétiquement et laissez reposer à température ambiante. Au bout de 30 min, faites un rabat. Procédez à deux autres rabats de la même manière durant l'heure suivante, puis laissez encore reposer 1 h (pointage\*).

Déposez délicatement la pâte sur un plan de travail fariné. Façonnez rapidement en rectangle et divisez la pâte en deux dans la longueur à l'aide d'un coupe-pâte. Couchez délicatement chaque pâton entre les plis d'un torchon ou d'une toile de lin fleuré d'un mélange de farine et de semoule, pour qu'ils conservent leur forme. Fleurez les pâtons et couvrez. Laissez reposer 1 à 2 h à température ambiante (apprêt\*).

Préchauffez le four à 260 °C, en plaçant à l'intérieur une pierre à pain ou, à défaut, une plaque de cuisson, et, en dessous, la lèchefrite.

Enfournez rapidement les ciabattas sur la pierre chaude à l'aide d'une planchette (paline) ou aidez-vous d'une feuille de papier sulfurisé (voir recette de la baguette p. 219), puis versez un bol d'eau chaude dans la lèchefrite. Refermez rapidement la porte du four. Baissez la température à 240 °C.

Laissez cuire 20 à 30 min. Sortez les ciabattas du four et laissez refroidir sur une grille.

### Renvois techniques

Rafrâchir le levain

Pétrir à la main ou pétrir à la machine

Les étapes de la fermentation

Faire un rabat

Cuire au four

# Taloas

---

## Pour 8 taloas

**Préparation :** 50 min

**Repos :** 1 h + 20 min

**Cuisson :** 25 min

## Ingrédients

400 g de farine T65 à 80

75 g de farine de maïs

75 g de polenta artisanale

350 g d'eau tiède

90 g de maïs doux en boîte  
ou en conserve

1 c. à c. de levure fraîche  
de boulangerie

2 c. à s. de sucre

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de levure chimique

2 c. à c. de sel fin

2 pincées de piment d'Espelette

Mixez le maïs doux au mixeur plongeant en une purée très fine. Mélangez l'eau avec la levure fraîche jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute.

Dans le bol d'un robot pétrisseur, mélangez la farine de blé, la farine de maïs et la polenta, la purée de maïs, le sel, le sucre, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et la levure chimique. Ajoutez l'eau mélangée à la levure et pétrissez à vitesse 1 pendant 5 min. Couvrez le bol au contact et laissez pousser à température ambiante pendant 1 h.

Préchauffez le four à 250 °C, avec la plaque de cuisson à l'intérieur. Confectionnez des pâtons de 150 à 170 g environ. Étalez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 à 2 mm, avant de les laisser pousser sous un linge pendant 20 min à température ambiante. Recouvrez la plaque de cuisson chaude d'une feuille de papier sulfurisé et déposez-y les pâtons (en plusieurs fournées éventuellement). Faites cuire pendant 6 min. Laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez également les faire cuire à la poêle, 3 min sur chaque face.

*Merci à Julien Duboué (Corn'R) pour sa recette.*

## Renvoi technique

Pétrir à la main ou pétrir à la machine



