

## Parcours Cuisine



### Le pain demi-gris

Category: [Recettes](#)

#### Ingrédients pour 1 pain de +/- 850g :

- 200g de farine intégrale peu moulue (farine de froment type soubry pain de campagne)
- 370g de farine blanche de froment ou de blé
- 330g d'eau potable et bien froide
- 15g de levure fraîche
- 10g de saindoux ou huile ou margarine
- 10g de sel de cuisine

#### Procédés :

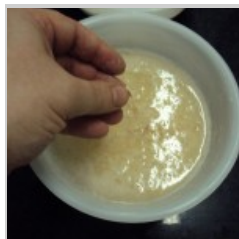
1. **Préparation :**
2. Imprégner la farine intégrale dans la totalité de l'eau pendant 30 minutes.
3. Ajouter la levure émiettée dans cette farine et la délayer.
4. Incorporer la farine blanche et la matière grasse.
5. **Frasage :**
6. Pétrir la pâte dans le cul de poule et l'étaler sur la table lorsque les liquides sont absorbés, travailler la pâte et seulement après poursuivre en incorporant le sel.
7. Corriger la pâte en ajoutant de l'eau ou de la farine (blanche) (bassiner ou contre-fraser)
8. **Étirage / soufflage :**
9. Réaliser une pâte lisse, homogène et souple (autrement dit : donner du corps en étirant et en soufflant la pâte)
10. **Pointage :**
11. 15 à 20 minutes (selon la température ambiante) sous essuie et plastique.
12. **Rabat :**
13. Dégazer et replier la pâte sur elle-même; ceci pour évacuer le gaz carbonique et apporter de l'oxygène. (Replier le Nord, l'est, le sud et puis l'ouest)
14. **Pésage :**
15. Poids du pâton : entre 950g minimum et 1kg maximum.
16. **Boulage :**
17. Le pain sera « boulé » tout en le serrant mais sans le déchirer.
18. **Détente :**
19. 10 à 15 minutes sous essuie et plastique.
20. **Façonnage :**
21. Le pain sera façonné sous une des forme suivantes :
22. – ronde ou ovale (avec ou sans baisures) et posé sur une platine perforée de préférence.
23. – rectangulaire (dans une platine à hauts bords)
24. **Apprêt :**
25. +/- 40 à 50 minutes dans une étuve qui fournit +/- 75% d'humidité et +/-30°C de chaleur ou +/- 50 à 60 minutes sous plastique à température ambiante.
26. **Cuisson :**
27. Enfourner les pains avec un peu de vapeur dans un four préchauffé à 250°C et les laisser cuire 45 minutes tout en réduisant la température à 220°C
28. Le pain est cuit quand il résonne en le frappant du bout des doigts sur la base.

29. **Ressuage :**

30. Le pain doit refroidir sur un chariot bien ventilé au moins 2 heures avant d'être coupé en tranches.

**Truc & Astuces :**

Première recette avec de la farine intégrale. Elle se travaille différemment. Il est nécessaire de la faire tremper avant utilisation. Donc pas de bassin fontaine ! Mettre la farine intégrale dans un cu de poule avec l'eau. Attendre 30 minutes et délayer la levure dedans. Ajouter petit à petit la farine blanche. Quand vous avez une masse sèche, déposer sur votre table et travailler la pâte comme d'habitude. Attention qu'ici, si vous devez ajouter de la farine, prendre la blanche. Pour le reste, le dégazage est le même et le façonnage est soit en rond ou en platine (donc rectangle et boudin). Certaines photos seront les mêmes que pour le pain fantaisie en platine puisque c'est le même procédé.



Tags: [Le pain demi-gris](#)

octobre 11th, 2015

No comments yet

**Leave a Comment**

Name (required)

Mail (will not be published) (required)

Website

## • Description

Le chemin culinaire d'un groupe d'étudiants en cuisine au Cefor de Namur (Belgique) dans les sections de restauration, chocolaterie, boulangerie & pâtisserie.

• Recherche pour:



**53** kcal

## • Statistiques

Kiwi - 53 kcal in 100g

- Lectures totales:
- Visiteurs Total:
- Visiteurs par mois:

407750  
164002  
2134

## • Visitors World Map

1057 visits

## • Facebook



 Français

## • Pages

- [À propos](#)
- [Contact](#)

## • Catégories

- [Aux Saveurs Sucrées](#)
- [Culinarius](#)
- [Galerie](#)
- [Infos](#)
- [Librairie](#)
  - [Magazine](#)
  - [Technique](#)
- [Notes de Cours & Apéros](#)
- [Planning des Cours](#)
  - [1ère Année](#)
  - [1ère Année Boulangerie – Pâtisserie](#)
  - [1ère Année Chocolat](#)
  - [2ème Année](#)
  - [2ème Année Boulangerie – Pâtisserie](#)
  - [2ème Année Chocolat](#)
  - [3ème Année](#)
  - [3ème Année Pâtisserie](#)
- [Recettes](#)
  - [Examen Janvier 1ère Année](#)
  - [Examen Juin 1ère Année](#)
  - [Examen Juin 2ème Année](#)
  - [Index recettes](#)
- [Termes Techniques](#)
- [Trucs & Astuces](#)

## • Articles récents

- [Paris Brest revisité](#)
- [Week 1 – 14/09/2017 – 3ème Année Pâtisserie](#)
- [Week 40 – 15/06/2017 – 2ème Année Boulangerie & Pâtisserie](#)
- [Week 39 – 08/06/2017 – 2ème Année Boulangerie & Pâtisserie](#)
- [Les Macarons](#)

## • Commentaires récents

- Marc Cardinal dans [La Mastelle](#)
- Dominique dans [La Mastelle](#)
- Marc Cardinal dans [Fondus au parmesan et au gruyere](#)
- Alain Guyot dans [Fondus au parmesan et au gruyere](#)
- Marc Cardinal dans [Index Pâtisserie](#)

## • Calendrier

octobre 2015

L	Ma	Me	J	V	S	D
			1	2	<a href="#">3</a>	4
5	6	7	8	9	<a href="#">10</a>	<a href="#">11</a>
12	13	14	15	<a href="#">16</a>	<a href="#">17</a>	18
19	20	21	22	23	24	25
<a href="#">26</a>	27	28	29	<a href="#">30</a>	31	
<a href="#">« sept</a>					<a href="#">nov »</a>	

## • Blogs

- [Pratico-pratiques](#)
- [Pitchef](#)
- [Un chef dans ta cuisine](#)

## • Chefs

- [Arzak](#)
- [Christian Constant](#)
- [De Karmeliet – Geert Van Hecke](#)
- [El Bulli – Ferran Adrià](#)
- [Hof van cleve – Peter Goossens](#)
- [Noma – René Redzepi](#)
- [Pierre Gagnaire](#)
- [Sang Hoon Degeimbre – L'air du Temps](#)
- [The Fat Duck – Heston Blumenthal](#)
- [The world's 50 Best Restaurants](#)
- [Thierry Marx](#)

## • Liens

- [Cefor Namur](#)
- [Cocktail – Recettes](#)

## • Matériel

- [Bruyère](#)
- [Cooks Knives](#)
- [Deco Relief](#)
- [Global Knife](#)
- [Halwati Shop](#)
- [ISPC](#)
- [Jacoby](#)

- [Librairie Gourmande](#)
- [Meilleur du chef](#)
- [Patiwizz](#)
- [Silpat](#)
- [Sucre ZUK – ZAK](#)
- [Wüstof Knives](#)

## • Mots-clefs

[anglaise](#) [biscuit tulipe](#) [biscuit à la cuillère](#) [blanchir](#) [bouquet marmite](#) [brisée](#) [brunoise](#) [béchamel](#) [caramel](#) [choux](#) [coulis](#) [crêpe](#)  
[dépouiller](#) [fumet](#) [ganache](#) [glace julienne](#) [La crème pâtissière \(version pâtisserie\)](#) [La crème pâtissière \(version pâtisserie bis\)](#) [La pâte grasse](#) [La pâte à choux \(version pâtisserie\)](#) [Le pain demi-gris](#) [Le pain demi-gris bis](#) [Le pain fantaisie](#) [le](#)  
[sandwich long](#) [Les baulus](#) [Les cougnous](#) [Les merveilleux](#) [meringue](#) [monder](#) [pain](#) [paner](#) [Pâte levée sucrée](#) [Pâte sablée à tarte](#)  
[pâte à nouille](#) [pâtissière](#) [pâté d'Ardennes](#) [rillette](#) [roux](#) [ruban](#) [sauce Hollandaise](#) [saumon](#) [sorbet](#) [SUER](#) [tuiles dentelles aux amandes](#)

## • Info Perso



Né le 10 Mars 1966 à Ostende, Belgique. Etudes en électronique, automation et informatique. System Engineer chez TNT Express Euro Hub à Liège. Hobby : cuisine, le thé, musique, modélisme.



## • Méta

- [Inscription](#)
- [Connexion](#)
- [Flux RSS des articles](#)
- [RSS des commentaires](#)
- [WordPress.org](#)

Parcours Cuisine created by Marc Cardinal (c) 2017 is proudly powered by [WordPress](#)  
[Web design](#) by BrightCherry.